ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර



ඇස්. විජේසූරිය

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර

සංස්කාරක

එස්. විජේසූරිය

අනුග්‍රහය

ICCO – නෙදර්ලන්තය



ප්‍රකාශනය

සහභාගිත්ව සංවර්ධන පර්ෂදය

51, තලවතුගොඩ පාර

මිරිහාන - කෝට්ටෙ

SRI LANKA TRADITONAL FOOD

S. Wijesuriya

Sponsored By
ICCO - The Netherlnds



Published by
Participatory Development Forum
51. Talawatugoda Road - Mirihana, Kotte

ප්‍රථම මුද්‍රණය 1998

ISBN - 955 - 95957 - 9 - 2

මුද්‍රණය:
එස්. ස්වර්ණාද සිල්වා
ශිලා ප්‍රින්ටින් වර්ක්ස්
305, ලියෝ මාවත
සිංහාරමුල්ල
කැලණිය.

පටුන

ජන උරුම පුනරුදය ව්‍යාපෘතිය – වාර්තා සපයන ලද සමීක්ෂකවරු

01. ධනේෂ් විසුම්පෙරුම (නුගේගොඩ)
02. බන්දුල ආර්. ගුලවත්ත (හොරණ)
03. ටී. යූ. ද. සිල්වා (රාගම)
04. තරංග ගුලවත්ත (හොරණ)
05. පී. ජී. එල්. කුමාරසිංහ (මාතර)
06. හේකන් ආරියදස (කැකනදුර)
07. ඩබ්ලිව්. සුනිල් (බදුල්ල)
08. සෝමදස
09. විකුම් කිතුල්ගොඩ (රුහුණ)
10. වසන්ත විජයවර්ධන (පරකඩුව)
11. එස්. මහල්පත් (කෝට්ටෙ)
12. ලලිත් ඒකනායක (හක්මන)
13. ජීවරත්න කහටපිටිය (අගලවත්ත)
14. සමන් පී රූපසිංහ (ගංගොඩවිල)
15. අතුල ගුණවර්ධන (පැලවත්ත)
16. හේලි සරත් රාජකරුණා (රඹුක්කන)
17. ඩී. එම්. ගුණවතී (බිබිල)

සාම්ප්‍රදායික ආහාර

''ඉතිහාසයක් නැති ජන කොටසක් ස්මෘතියක් නැති මිනිසකු වැනි ය''යි කියමනක් තිබේ. ස්මෘතිය යනු අතීත අත්දැකීම් පිළිබඳ මතකයයි. කෙනෙකු නිශ්චිත අරමුණකට කැපවී තර්කානුකූලව සිතන්නේත් හරි තීරණ ගන්නේත් ඒවා ක්‍රියාවට නංවන්නේත් වැරදි නිවැරදි කර ගන්නේත් ඒ තුළිනි. මෙය පුද්ගලයෙකුට මෙන්ම කිසියම් ජන කොටසකට හෙවත් ජාතියකට වුවද පොදු ධර්මතාවකි. ස්මෘතිය නැති වීමටත් වඩා සැලසුම් සහගතව එය විකෘති කිරීම අතිශය හානිකරය.

ජාතියක් වශයෙන් අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ ගොඩනගාගත් ස්වාධීන සංස්කෘතියක් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව සතුව ඇත. බ්‍රිතාන්‍ය අධිරාජ්‍යවාදීන් විසින් දේශපාලන, අධ්‍යාපන, පරිපාලන, අධිකරණ, ආර්ථික හා සංස්කෘතික ආදී හැම ක්ෂේත්‍රයකම පැවති එම ජාතික අනන්‍යතාව විකෘති කර අනුකාරකවාදී වහල් චින්තනයක් තුළින් ජාතියට සිය අභිමානවත් ඉතිහාස උරුමය මිථ්‍යාවක් හා විහිළුවක් බවට පත් කරන ලදී.

අපට අද සුවිශේෂ ජාතික අනන්‍යතාවක් හෝ සාම්ප්‍රදායික ස්ථාවරයක් නැත. බාහිර සාධකවලින් ජාතියක් ගොඩනැගීමට යාම තුළින් ණය බර, වහල්කම හා අවසානයේදී කිසිදු දේශප්‍රේමී ශ්‍රී ලාංකිකයකුට අනවශ්‍ය ජනවාර්ගික යුද්ධයක් බවට පත්ව තිබේ. පරගැති චින්තනයෙන් අප මෙතෙක් ලැබූ සංවර්ධනය එයයි. අතීත මතකයන් නැතිවීමටත් වඩා ඒවා විකෘති කිරීම හානි කර බව පිළිගැනීමට තරම් වත් තවම අප සූදානම් නැත. අපි චින්තනයෙන්, ආකල්පවලින්, හැසිරීම් රටාවලින් හා චර්යා ධර්මවලින්, පමණක් නොව ආහාරවලින් පවා අනුකාරකවාදීන් වී සිටිමු.

සියලුම ජීවීන්ගේ පැවැත්ම රඳා පවතින්නේ ආහාර මතය. ජීවත්වීම සඳහා ශාක මගින් නිපදවන අතිරික්ත පමණක් නොව ඇතැම් ශාක වර්ගත් සතුනුත් මිනිසා ආහාර සඳහා ගනියි. එහෙත් මිනිසා විසින් කිසිදු අතිරික්තයක් නිපදවනු නොලබයි.

බොහෝ ශාක අල, ඵල, ආදිය පරපෝෂණය සඳහා නිපදවයි. කොළ, මල්, මුල්, පොතු පවා මෙරමා ගිනසුව වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරයි.

අපේ සාම්ප්‍රදයික සමාජය සිය දිවිපැවැත්ම සඳහා උපකාරි වන ශාකවලට ආදරය කළ අතර නිසි ගෞරවය හා ප්‍රණාමය පිදීය. ඒවායින් ඵල ලැබූ අතර විනාශ වී යාමට ඉඩ නොදී රැකබලා ගනිමින් යළි වගා කරන ලදී.

වෘක්ෂය දෙවියෙකු ලෙස පුදනු ලැබුවේ ආහාර සැපයුන නිසා පමණක් නොව පරිසරය රැක ගැනුම, සෙවන, සෞන්දර්ය, රස විදීම ආදී විවිධ හේතු සාධක පාදක කොට ගෙනය, ආහාර භෝග වගා බිම් පවා දෙවියන්ගේ දේ ලෙස මහත් භක්තියකින් පරිහරණය කරන ලදී. ශාක හා වනාන්තරවලට ආදරය කරමින් නිසි ආරක්ෂාව ද ලබා දෙන ලදී. වනාන්තරය යන සංකල්පය කෙනෙකු තුළ චමත්කාරයක් දනවන්නේ මේ බැඳීම හා අවබෝධය නිසාය.

අද විවිධ අයුරින් සිදු වන ශාක විනාශය මිනිසා හා සත්ව ලෝකය පමණක් නොව සමස්ත විශ්වයේම ඉරණම කෙරෙහි බලපා ඇතත් ඒ පිළිබඳ නිසි අවධානයක් යොමු වන බවක් නොපෙනේ. අපට මේ විනාශකාරී චක්‍රයත් සමග නවදුරටත් ඉදිරියට යා නොහැකිය. කළයුතු වන්නේ ආපසු ගමන් කිරීම නොහොත් මිනිසාත් පරිසරයත් ඒකීයත්වයට පවත් තිබූ අතීතයෙන් පාඩම උගනීම ය.

අපේ සාම්ප්‍රදයික සමාජයේ ස්වාභාවික ශාකවලින් ලබා ගන්නා ආහාර වර්ග විවිධ අන්දමින් අනුභවය සඳහා සූදනම් කරගත් අතර ඒ තුළ පෝෂ්‍ය පදර්ථ පමණක් නොව ඖෂධීය ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ද රැඳී පැවතුනි. අද කෘත්‍රිම ආහාරවලින් මිනිසා විවිධ ලෙඩ රෝගවලට භාජනය වී සිටී.

කවද හෝ අපේම ජාතික අනන්‍යතාවක් නිර්මාණය කිරීමේ ඒකායන මාර්ගය අභ්‍යන්තර සාධකය පදනම් කර ගනිමින් එහි පාලනය හා අවශ්‍යතාව පරිදි බාහිර සාධකය යොදා ගැනීම බව අපි අදහමු. එසේ නම් අපේ උරුමයේ හැම අංශයකම සුවිශේෂ හරයන් තෝරා බේරා ගෙන විද්‍යාත්මකව ප්‍රති ව්‍යුහගත කළ යුතුව ඇත. ඒ සඳහා මුලින් ම කළ යුතු වන්නේ ඒවා හඳුනා ගැනීමයි. අප විසින් අපේ උරුමයන් කීපයක් එකතු කර ප්‍රකාශයට පත් කළ අතර මෙහිදී අවධානය යොමු වනුයේ ආහාර කෙරෙහි ය.

අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග පිළියෙල කිරීම, කල්තබා ගැනීම් ආදිය පිළිබඳ අපට ම ආවේණික වට්ටෝරු, රහස් හා ඒ හැමටමත් වඩා සුවිශේෂ අත් ගුණය පිළිබඳ දැනුම හා විශ්වාස-යන් තවමත් ගම්වල ශේෂ වී ඇත.

ළමාවියේදී මා රස බැලූ නිකවත්තේ නැන්දගේ පොල් සම්බෝලයේ රස හා අත සේදුවත් ඉතිරිවන සුවඳත් පච්චලවෙලේ විදනෙලාගේ ගෙදර කරපිංචා ඉත්තක් දෙකක් ලිපෙන් පුළුස්සා දමා තනිකර පොල්කිරෙන් පිසින ලද කිරිහොද්දත් මගේ මතකයෙන් ඇත් නොවන්නේ ඒ අයගේ අත් ගුණයේ ඇති රහස හෝ පින්මහිමය නිසා විය යුතුය. කුස්සියේ දුම්මැස්සේ කල්තබා ගන්නා ආහාර වර්ග අතර මස්, මාලු ප්‍රධානය. කාලයත් සමග ඒවායේ රස ගුණ වැඩිවේ. බිස්ස යට වට්ටක්කා, පුහුල් ඊළඟ කන්නය එනතුරු රක්ෂණය සහතික කරයි. කළගෙඩි පොල මයියොක්කා, මුරුංගා දෙහි ආදිය කල්තබා ගනී. මැතක මොණරාගල දී පැල්පතක බිත්තියේ එල්ලා තිබූ බඩඉරිඟු දැකීමම සැනසුමක් ලබාදුනි.

වෙනත් බොහෝ දේවල් මෙන්ම සාම්ප්‍රදායික ආහාර ද සකස් වී ඇත්තේ විද්‍යාත්මක සමබර පදනමක් මතය. එහි විද්‍යාව යන වචනය හෝ අදහස ප්‍රකට නොවූව ද භාවිතය මගින් එය එදිනෙද ජීවිතයට ගලපා ඇත. ගමේ සාමාන්‍ය කෑම වේලකට එළවලු, පලා, ඇට වර්ග හා මාංශ අඩංගු වේ. අධික උෂ්ණ, සීතල ආහාර ඔවුන් දැන සිටි අතර ඒවායේ සැර ගුණ අඩු කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේද යොදා ගැනුනි.

අසනීප හා ඖෂධ ආහාර අතර සම්බන්ධය ගැමි ජනතාව හොඳින් දනිති. ඇතැම් ආහාර වර්ග නිසා ඇති වන රෝග මෙන්ම ඇතැම් අසනීප සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වර්ග ද ඔවුහු හඳුනති. එබැවින් බොහෝ විට වෛද්‍යවරයෙකු වෙත නොගොස් ආහාරවලින්ම රෝග සුවකර ගනිති. ඔවුහු තමන් ආහාරයට ගන්නා හැමදෙයකම රස පමණක් නොව ගුණාගුණ ද හඳුනති.

අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාරවල හැමවිටම විවිධත්වයක් පැවතුනි. ආහාරයට ගන්නා කොස්වලින් සතලොස් වර්ගයක කෑම සාදගත හැකි බව මෙහි එක් තැනක සඳහන් වේ. නිසැකයෙන්ම මේ එකිනෙක කෑම වර්ගවල රස වෙනස් වනු ඇත. ගුණය ද වෙනස්වීමට ඉඩ තිබේ. මෙම විවිධත්වය. රස ගුණ සුවඳ පමණක් නොව රුචියද වැඩි කරවනු ඇත.

මෙහි අඩංගු සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග ඒවා පිළියෙල කර ගැනීම, කල්තබා ගැනීම වැනි තොරතුරු ඉතා වේගයෙන් විනාශය කරා ඇදී යමින් පරිසරය හා අනාගත පරපුර ද විකෘති කිරීමට, වගකිව යුතු අද්‍යතන සමාජයේ අවධානය සඳහා යොමු කරමු.

ආර්වේදය හා ආහාර පිළිබඳ අගනා විග්‍රහයක් සැපයූ ලීලා රාමනායක වෛද්‍යවරියට අපේ විශේෂ ගෞරවය පිරිනැමේ. මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා විස්තර වාර්තා සපයා එවන ලද අපේ සමීක්ෂකවරුන් හා සංස්කරණයේදී සහය වූ කුමුදු හා මංජුලා මෙනෙවියන්ටද අපේ මුද්‍රණ කටයුතු ඉතා උනන්දුවෙන් ඉටුකරනු ලබන ශිලා ප්‍රින්ටින් ආයතනයටද අපේ කෘතඥතාවය පිරි නැමේ.

එස්. විජේසූරිය

ආයුර්වේදය සහ ආහාර

ආහාරය මිනිසාගේ දිවිපැවැත්මට උපකාරි වන මූලික අවශ්‍යතාවලින් ප්‍රධාන එකකි. ආහාර වර්ග රටක දේශගුණය, ආර්ථිකය, සුලභතාවය, රුචිකත්වය යනාදී හේතූන් මත විවිධත්වයක් ඉසිලුව ද විද්‍යාත්මකව එම ආහාරවල ගුණ-අගුණ නිර්ණය කළ හැකිය. ආයුර්වේදය ද ආහාර පිළිබඳ ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් ඉදිරිපත් කරයි.

ආයුර්වේද යන වචනයේ අර්ථයද ''ආයුෂ'' පිළිබඳ උගන්වන ශාස්ත්‍රය යනුයි එය භාරතයෙහි සම්භවය ලැබ විකාශනය වූවකි.

ආයුර්වේදය කෙනෙකුගේ නීරෝගී බව රැක දීමටත් රෝගී පුද්ගලයෙකු එයින් මුදවා ගැනීමටත් උපදෙස් සපයයි. ආයුර්වේදයේ මූලික සිද්ධාන්ත අතර පංචභූත සංකල්පය හා ත්‍රිදෝෂවාදය ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

පංච භූත සංකල්පය

මිහිතලය මත ඇති සියළුම දේ සෑදී ඇත්තේ පහත සඳහන් පංචභූතයන්ගෙන් බව මෙම සංකල්පයෙන් කියවේ. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි සහ ආකාශ යන මේ එක් එක් භූතයන්ගේ ගුණ විවිධ වස්තූන්හි අඩු-වැඩි වශයෙන් හෝ මිශ්‍රව අඩංගු වී ඇත. මිනිස් ශරීර, ශාක, සත්තු යනාදී කවර දෙයක් වුවද නිර්මාණය වී ඇත්තේ පංච මහා භූතයන්ගේ සම්මිශ්‍රණයකින්ය. එම භූතයන්ගේ අඩංගු ගුණ හා ලක්ෂණ සැකෙවින් මෙසේය.

1. **ආපෝ ධාතුව:-** ජල ධාතුවයි. ද්‍රව ගුණ දක්වයි. ගලා යන ගතිය, ශීතල, ආපෝ ධාතු අධික ද්‍රව්‍ය වල ඇත. මිනිස් ශරීරයේ නම් මූත්‍රා, රස, රක්තය, ධහදියවල ආපෝ ධාතුව අධික වන්නේය.

2. **තේජෝ ධාතුව:-** ගින්දරට සමාන ලක්ෂණ දක්වයි. රස්නය, උණුසුම, පිලිස්සීම, ආලෝකය වැනි ලක්ෂණ පෙන්වයි. තීක්ෂණ උෂ්ණ ලෙසද හැඳින්වේ. තේජෝ ධාතුව අධික ද්‍රව්‍ය නිසා ශරීරවල දැවිල්ල පැසවීමේ ගුණය (ආහාර පිලිස්සීමෙන් ශක්තිය ලබාගැනීම) ආදී ලක්ෂණ ප්‍රකට වේ. ජලයට විරුද්ධ ගුණ පෙන්වයි.

3. **වායෝ ධාතුව:-** වාතයේ ලක්ෂණ පෙන්වයි. බල ගුණය ගම්‍යතා (වහා පැතිරීමේ ගුණය) මේ ධාතුව නිසා ඇතිවේ. සූක්ෂම යැයිද හැඳින්වේ. ශරීරවල ලේ, මළ, මුත්‍ර ආදිය පිටවීම, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වායෝ ධාතුව නිසා වාතය ආධාරයෙන් සිදුවේ.

4. **පඨවි ධාතුව:-** ස්ථිර ගතිය, තද බව හා ගුරු ගුණය පඨවි ධාතුව නිසා ඇතිවේ. පඨවි භූත අධික ද්‍රව්‍ය නිසා ශරීරවල ස්ථිරත්වය ඇතිවේ. ශරීරවල බර වැඩිවේ. අස්ථිවල තද බව ඇතිවේ.

5. **ආකාශ ධාතුව:-** හිස් ගතිය මේ ධාතුවේ ලක්ෂණයයි. මේ ද්‍රව්‍යයන් නිසා සැහැල්ලු බව ශරීරයේ අවකාශ තිබීම, ලඝු බව, අස්ථි මනාලෙස නොවැඩීම සිදුවේ.

උක්ත පංච මහා භූතයන්ගෙන් ශරීරය මෙන්ම අප ගන්නා ආහාරද සැදී ඇත. එහෙත් අපේ ශරීරයේද ආහාර ද්‍රව්‍ය වලද ඉහත කී භූත ස්වරූපය මුලුමනින්ම දක්නට නැත. මේ හේතුවෙන් පංච මහා භූත ස්වරූපයෙන් සම්, මස්, ඇට, ලේ හෝ විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය බවට පත්ව ඇති ද්‍රව්‍ය අවබෝධය සඳහා මෙසේ වෙන්කර ගත හැකිය. එය ත්‍රිදෝෂ ලෙස හැඳින්වේ.

ත්‍රිදෝෂ වාදය

දෝෂ යනු ශරීරය දූෂණය කරන්නකි. දෝෂ 3 කි. මේවා සමබරව පවත්නා විට ශරීරය නිරෝගිව පවතින අතර විෂම වූවිට රෝග ඇතිවේ. මෙම ත්‍රිදෝෂ ලෙස

1. වාත (වා)
2. පිත
3. සෙම (කප) ලෙස හැඳින්වේ

වාතය:- තුන්දෙස්වලින් ප්‍රධාන තම වේ. අනෙක් දෝෂයන් ශරීරය තුළ මෙහෙය වන්නේ වාතයයි. මෙය වායෝ භූතයේ ගුණ දරයි. ශරීරය ගමන් කරවීම, අත් පා ක්‍රියා කරවීම, ආහාර පහළට ගෙන යෑම, ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය, රුධිර සංසරණය ආදිය වාතය මගින් මෙහෙය වේ.

අප ගන්නා ආහාර අතර වාත ගුණය අධික ආහාර වර්ගද වේ. මේවා වාතය වර්ධනය කරයි. කොල්ලු, මුං, උඳු මීට උදාහරණ වේ. මේ ආහාරවල සූක්ෂ්ම ගුණය අධිකය එනම් පහසුවෙන් ගමන් කිරීමේ ගුණය දරයි. කොස් වාතය අධික ආහාරයක් ලෙස සැලකේ.

පිත:- මෙලෙස හැඳින්වෙන්නේ අග්නි භූත ගුණයයි. තේජෝ භූතයේ ගුණ පිත මගින් පෙන්වයි. ශරීරයේ උණුසුම ඇති කිරීම, ආහාර දිරවීම, ශරීර වර්ණය ලබාදීම, ප්‍රබෝධවත් භාවය යනාදිය පිත මගින් සිදුවේ. උෂ්ණාධික බව මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණය වේ.

ආහාර වර්ග අතර ඇති පිත අධික ආහාර පිත්තජ ආහාර ලෙස ද හැඳින්වේ. දහය, උෂ්ණය වැඩි ආහාර පිත අධික ආහාර වලට උදාහරණ වේ. එසේම පිත් අධික ආහාරවල බල වර්ධක ගුණය ද ඇත. කෙලවල්ලා, බලයා වැනි මාළු වර්ග, රඹුටන්, අන්නාසි වැනි පලතුරු පිත අධික ආහාර වලට උදාහරණ වේ.

පිත අධික ආහාර වැඩියෙන් පරිභෝජනය කිරීම පිත්තජ රෝගවලට හේතු වේ.

සෙම:- සෙම හෙවත් කප ශරීරය දරාගනී. මෙය පෘථිවි හා ජල ධාතුවේ සංයෝගයකි. මන්ද ගුණය ස්ථිර බව ආදියට ද ආධාර වේ ශක්තියද සපයයි.

කප අධික ආහාරවලද ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැකිය. මීට උදාහරණ ලෙස තෝර මාළු, මී කිරි, කිරි ආදිය මෙන්ම බත් ද දැක්විය හැකිය.

ආහාර පිළිබඳ ආයුර්වේද මත

ආහාර පිළිබඳව ආයුර්වේදයේ දක්වෙන තොරතුරුවලට අනුව ආහාරවලින් අපට පහත සඳහන් ප්‍රයෝජන අට ලැබේ.

1. ආයු
2. වර්ණ
3. සුව
4. බල
5. බුද්ධි
6. තුෂ්ටි
7. පුෂ්ටි
8. අධිපතිනා (ඌර්ජා)

අහාරවල පවත්නා ගුණ වෙනස්වීම

ආහාරවල පවත්නාවූ ගුණ වෙනස් වීමට හේතුවන කරුණු කීපයක් ඇත. ආහාර සංයෝගය මෙබඳු එක් කරුණකි. විවිධ ගුණ අඩංගු ආහාර ලබාගැනීමෙන් සමබර අහරක් අපට ලැබෙන නමුත් එලෙස ආහාර සංයෝග කිරීමේදී ආහාරයේ ගුණ වෙනස් වන අවස්ථාද දැකිය හැක. එමෙන්ම එවැනි නොගැලපෙන ආහාර එකට ගැනීම නිසා ලෙඩ රෝගද ඇතිවිය හැක.

"එකිනෙකට පටහැනි ගුණවලින් යුතු ද්‍රව්‍යයෝද එක් එක් ධාතුවට පටහැනි වන ද්‍රව්‍යයෝද, සංයෝග සංස්කාර විසින් විකෘත වූ ද්‍රව්‍යයෝද සිරුරට වරදක් කරති." යනුවෙන් සඳහන් වේ. මෙවැනි ආහාර විරුද්ධාහාර නම් වේ. මීට උදහරණ ලෙස කිරි සහ මාළු එකට ආහාරයට ගැනීම දක්විය හැකිය. වෙන්ව ගත් විට ඉතා ගුණදායක වන මේ ආහාර එකට ගත්විට සෞඛ්‍ය-යට හානි සිදුවිය හැකිය. තවද ඇඹුල් ආහාර සමග එළකිරි පානය කිරීමද නුසුදුසුය. ඉහත සඳහන් ආකාරයේ විරුද්ධ ආහාර වලින් වැලකී සිටීම යහපත් සෞඛ්‍යයට හේතු වෙයි.

නිතර ආහාරයට නුසුදුසු දේ

නිතර ආහාරයට ගැනීමට නුසුදුසු යැයි සැලකෙන ආහාර ලැයිස්තුවක් පහත සඳහන් වෙයි. මෙවා නිතර ආහාරයට ගැනී-මෙන් විවිධ රෝග වැළඳීමට හෝ සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් වීමට ඉඩ ඇත.

මෙරු රාබු අල, වැහැරුණු සතුන්ගේ මස්, වියලි මස්, වියලි මාළු (කරවල), ඇතැම් මස් වර්ග (ඌරු, බැටලු, ගෙරි, මී හරක් මස්), උඳු, බෝංචි, නෙළුම් අල හා දඬු,

වාතය:- තුන්දෙස්වලින් ප්‍රධාන තම වේ. අනෙක් දෝෂයන් ශරීරය තුළ මෙහෙය වන්නේ වාතයයි. මෙය වායෝ භූතයේ ගුණ දරයි. ශරීරය ගමන් කරවීම, අත් පා ක්‍රියා කරවීම, ආහාර පහළට ගෙන යෑම, ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය, රුධිර සංසරණය ආදිය වාතය මගින් මෙහෙය වේ.

අප ගන්නා ආහාර අතර වාත ගුණය අධික ආහාර වර්ගද වේ. මේවා වාතය වර්ධනය කරයි. කොල්ලු, මුං, උඳු මීට උදාහරණ වේ. මේ ආහාරවල සූක්ෂ්ම ගුණය අධිකය එනම් පහසුවෙන් ගමන් කිරීමේ ගුණය දරයි. කොස් වාතය අධික ආහාරයක් ලෙස සැලකේ.

පිත:- මෙලෙස හැඳින්වෙන්නේ අග්නි භූත ගුණයයි. තේජෝ භූතයේ ගුණ පිත මගින් පෙන්වයි. ශරීරයේ උණුසුම ඇති කිරීම, ආහාර දිරවීම, ශරීර වර්ණය ලබාදීම, ප්‍රබෝධවත් භාවය යනාදිය පිත මගින් සිදුවේ. උෂ්ණාධික බව මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණය වේ.

ආහාර වර්ග අතර ඇති පිත අධික ආහාර පිත්තජ ආහාර ලෙස ද හැඳින්වේ. දහය, උෂ්ණය වැඩි ආහාර පිත අධික ආහාර වලට උදාහරණ වේ. එසේම පිත් අධික ආහාරවල බල වර්ධක ගුණය ද ඇත. කෙලවල්ලා, බලයා වැනි මාළු වර්ග, රඹුටන්, අන්නාසි වැනි පලතුරු පිත අධික ආහාර වලට උදාහරණ වේ.

පිත අධික ආහාර වැඩියෙන් පරිභෝජනය කිරීම පිත්තජ රෝගවලට හේතු වේ.

සෙම:- සෙම හෙවත් කප ශරීරය දරාගනී. මෙය පඨවි හා ජල ධාතුවේ සංයෝගයකි. මන්ද ගුණය ස්ථිර බව ආදියට ද ආධාර වේ ශක්තියද සපයයි.

කප අධික ආහාරවලද ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැකිය. මීට උදාහරණ ලෙස තෝර මාළු, මී කිරි, කිරි ආදිය මෙන්ම බත් ද දැක්විය හැකිය.

මේ හැර පහත සඳහන් පලතුරු ආහාරයට සුදුසුය.

පලතුරු:- කෙසෙල්, දොඩම්, දෙහි, පත්තක්කා, ගස්ලබු, අන්නාසි, අඹ, වැල, වරකා, මාදං, මොර, ඩෙබර, වෙරළු, වැලි ආතා, කටු අනෝදා, දූරියන්, කිරල, දෙළුම්, බෙලි, නැඹිලි.

ඇට වර්ග:- කජු, තල, ඉරිඟු, ඉදල් ඉරිඟු, ඕලු

කුඩා ළදරුවන්ට අංග සම්පූර්ණ ආහාරය මව්කිරි වන අතර ඊට අමතරව හා හිලව් වශයෙන් එළකිරි දීම සුදුසුය.

මිශ්‍ර ආහාර

විවිධ ආහාර වර්ග අතුරින් ගැලපෙන ආහාර වර්ග කිපයක් සම්මිශ්‍රව යෙදුනු විට ඒ ආහාරයෙන් සිරුරට පෝෂ්‍ය පදර්ථ ලැබෙන බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. මෙසේ ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම සැලකිල්ලෙන් කළ යුතු බව මින් පෙරද සඳහන් විය. එක් ආහාරයක ගුණ අගුණ තවත් ආහාරයක් සමඟ මිශ්‍රවන විට වෙනස් වේ.

ආහාරවලින් අපේ දිවට දැනෙන පදර්ථ හයක රස ගැන සඳහන් වේ. ඒවා මෙසේය.

1. මධුර – වැල් මී, කිරි, පොල්, උක්, හාතවාරිය, රට ඉඳි ආදියේ රස
2. අම්ල – නෙල්ලි, දෙළුම්, අඹ, මෝරු, සියඹලා, ආදියේ රස
3. ලවණ – ලුණු, (සවිද ලුණු, මුහුදු ලුණු, ආදිය)
4. කටුක – තිප්පිලි, ගම්මිරිස්, කොත්තමල්ලි, අබ, සුදු ළූණු, මුරුංගා ආදිය
5. තිත්ත – කොහොඹ, වෙනිවැල්, කහ, කරවිල, ගොටු කොළ ආදිය
6. කෂාය – දියමිත්ත, තොට්ල, කුඹුක් ආදිය

ඉහත සඳහන් එකම රසයක් ඇති ද්‍රව්‍ය දිගටම ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසුය.

අපේ රටේ ආහාර පිළියෙල කිරීම හා ආහාර

අපේ රටේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සහ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංයෝගන් දැකිය හැකිය. එමෙන්ම එම ආහාර පිළියෙල කරන විවිධ ක්‍රමද පවතියි.

සාම්ප්‍රදායික ආහාර අතරින් පස්ගෝරස වැදගත් තැනක් ගනී. මීට කිරි, දිකිරි, මෝරු, වෙඩරු හා ගිතෙල් අඩංගුය. මීන් දිකිරි සමග කිතුල් හෝ පොල් පැණි එකට ආහාරයට ගැනේ. මෙරට ආහාර වර්ග අතරින් ධාන්‍ය ප්‍රධාන කොටස් පහකට බෙදිය හැකිය.

1. ශාලි ධාන්‍ය – හාල් ආදිය
2. වරිහි ධාන්‍ය – දෙමස් වී ආදිය
3. ශුක ධාන්‍ය – බාර්ලි, තිරිඟු ආදිය
4. ශිම්බි ධාන්‍ය – මුං, උඳු, කඩල, පරිප්පු, කව්පි, කොල්ලු ආදිය
5. ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය – තණ හාල්, කුරක්කන්

ආයුර්වේදයේ එක් සිද්ධාන්තයකි තමන් උපන් රටේ වැඩෙන ආහාර වර්ග තමන්ට සුදුසු බව. එහි අදහස උපන් රටේ දේශගුණය කාලගුණය ආදිය ඇසුරු කර වැවෙන සියල්ල හිතකර බවයි.

ආහාරය හා බැඳුණු සිරිත්

ආහාර ගන්නා කාලය – සාම්ප්‍රදායිකව ආහාර ගැනීමට සුදුසු කාලයක් ඇත. නුසුදුසු කාලයක ගන්නා ආහාර (විකාල) භෝජනය නිසා ශාරීරික අපහසුතා ඇතිවේ.

අපේ රටේ උදය, මධ්‍යාහ්නය හා රාත්‍රිය ලෙස ආහාර ගන්නා කාල තුනක් වේ.

ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ

තම තමන් කරන කාර්යන් අනුව ගන්නා ආහාර වර්ග තීරණය විය යුතුයි. ව්‍යායාම රහිත කාර්යන්හි නියැලෙන්නන් ලඝු හෙවත් සැහැල්ලු ආහාරයක් ගත යුතුයි. කොළ කැඳ මීට උදහරණ වේ.

අධිකව ව්‍යායාම සහිත කාර්යයන්හි නියැලෙන්නා වූ අය ගුරු හෙවත් බර ආහාර ගැනීමෙ වරදක් නැත. ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ආහාර මාත්‍රාව ඔවුන්ගේ කුසගින්නේ ප්‍රමාණය අනුව තීරණය වෙයි. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩියෙන් ආහාර ගැනීම මෙන්ම අඩු-වෙන් ආහාර ගැනීමද හිතකර නොවේ.

ආහාර ගැනීම

ආහාර ගැනීමෙදී පිරිසිදුකම ගැන සැලකිල්ලක් දැක්වීම අත්‍යාවශ්‍යය. අතීතයේ සිට ආහාර ගැනීම සඳහා කෙසෙල් කොළ, නුග කොළ, නෙළුම් කොළ ආදිය ගත් අතර ඒ ශාක පත්‍ර හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතුයි.

ආහාර ගත යුත්තේ අන් බාහිර පුද්ගලයින්ට නොපෙනෙන විවේකී ස්ථානයකය. ආහාර ගන්නා අතර හිත් සැලකිරවන දේ කථා නොකළ යුතුයි. ආහාර ගන්නා විට තමන්ට ප්‍රිය ජනක පුද්ගලයින් පමණක් එහි සිටීම වඩාත් උචිතය.

රෝග සහ ආහාර

ත්‍රිදෝෂය අසම බර වීම නිසා රෝග ඇතිවේ. වා, පිත්, සෙම් අඩු වැඩි වීම අපේ ශරීරයේ රෝග ඇතිවීමට හේතුවේ. ආයුර්වේදයට අනුව රෝග නිශ්චය කිරීමෙදීත් රෝගයට පිළියම් යෙදීමේදීත් මෙන්ම පථ්‍ය - අපථ්‍ය (සුදුසු - නුසුදුසු) ආහාර තීරණය කිරීමත් සිදුවන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ශරීර ස්වභාවය අනුවය.

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ශරීරයේ ත්‍රිදෝෂ සමාන නැත. ඇතැම් වාතාධික ශරීර ඇති පුද්ගලයෝ සිටිති අනෙක් දෝෂද එසේය. මේ අනුව ඒ ඒ රෝගියාගේ දෝෂවල තත්ත්වය සලකා ඔවුන්ගේ ප්‍රකෘතිය අනුව පථ්‍ය-අපථ්‍ය ආහාර තීරණය කිරීම කළ යුතුව ඇත.

නිදගන්නා කාලය වැනි විහරණ ගැනත් රෝගීන්ට උපදෙස් දීම මැනවි.

සාම්ප්‍රදායික මගුල් බත්

සාම්ප්‍රදායික මඟුල් බත් වර්ග

1. ලේ දන බත
2. ආදර බත
3. කැදර බත
4. යෝධන බත

ඇතැම් ප්‍රදේශවල සාම්ප්‍රදායික සමාජ රාමුව තුළ සිදු කරන ලද විවාහ මංගල අවස්ථාවන් හිදි මේ බත් වර්ග හතර උපයෝගී කර ගත් වග සඳහන් වේ.

1. ලේ දන බත

විවාහ මංගල උත්සවයට පෙර දින දෙපාර්ශයේම නෑදෑයින් සියල්ල මනාලයාගේ හා මනාලියගේ නිවෙස්වලට පැමිණෙති. එදින මනාලයාගේ හා මනාලියගේ නිවසෙහි සැදෙන බත ලේ දන බතය. එම රාත්‍රියේ එකතු වන්නේ සමීප ලේ නෑදෑයින් පමණය. ඒ සඳහා පිළියෙල කරනු ලබන බත ලේ දන බතයි.

2. ආදර බත

ඊට පසු මඟුල් දින හතර වර්ගයේ නැයින් එක් වන දිනයයි. සියලු දෙනා තුළම පවතින්නේ සතුට ප්‍රීතිය හා අනාගත බලාපොරොත්තුයි. සියල්ලෝම සතුටු සාමිචචියේ යෙදෙති. කා බී ප්‍රීති වෙති. මෙම බත සකස් කරනු ලබන්නේ මනාලයාගේ නිවසෙහිය. මෙහිදී පිලියෙල කරනු ලබන බත ආදර බතයි.

3. කැදර බත

මඟුල් ද ගමන් බිමන් යාමෙන්ද දින ගණනක් වෙහෙස වීමෙන්ද මඟුල් ගෙවල් දෙකෙහිම බොහෝ විට විශේෂයෙන්

හාල් ලිප තබන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි. දවල් සකස් කළ ආහාර පානද ඉතිරිව ඇත කැවුම කොකිස් කෑම නිසා බත් වලට එතරම ප්‍රියක්ද නැත. තිබෙන දෙයක් පිරිමසා ගැනීම සිරිතය. මෙසේ පිලිවෙලක් නැති ආහාර ගැනීම නිසා මෙයට කැදර බත යැයි කියනු ලැබේ.

4 යෝධන බත

මනාලයා මනාලිය කැන්ද ගෙන ආවාට පසු දිගටම සකස් කරන බත යෝධන බතයි. ඉපදෙන දරු මුනුපුරන්ට යෝධයින්ගේ ශක්තිය අපේක්ෂා කරන හෙයින් යෝධන බත සකස් වේ. යෝධන බතට ව්‍යංජන කිපයක් ඇතුලත් වුවද එම ආහාර වේල පෝෂ්‍යජනකය.

විවිධ බත්

පුරාණ ගැමි සමාජයේ ජන වහරෙහි නවත් බත් වර්ග කිපයක් ගැන සඳහන් වේ.

දෙක බත

කෘෂිකාර්මික සමාජ තිරුවෙහි ගොයම් කැපීම ගොයම් පෑගීම, සී සෑම, පුරන් කෙටීම වැනි කාර්යන්හිදී වැඩපල අහවර වූ පසු ගොවිරාලගේ නිවසෙහි කයිකාරයින්ට දෙනු ලබන්නේ දෙක බතය.

මළ බත

මළ බත ඉදෙන්නේ මරණ ගෙදර අවසාන දවසේ සවසය. හේනෙ මාමා මළ බතෙහි ප්‍රධාන ආරාධිතයාය. බත් දෙනු ලබන්නේ බිම පැදුරේ වාඩිකරවා කෙසෙල් කොලවලට බෙදීමෙනි. වට්ටක්කා, පුහුල්, වියලි හාල් මැස්සන්, කරවල ඒ සඳහා යොදා ගැනේ.

දොල බත

දොල බත පිසෙන්නේ තොවිල් ගෙවල්වලය. යක්ෂ ප්‍රේත කුම්භාණ්ඩයින්ට පිදෙන පිදේනි නටුවට දොල බත් පිහානක් ඉතා අවශ්‍යවේ. දොල බත පිසීම කාන්තාවන්ට තහනම්ය. පිරිමියාද එයට පේවී ආ යුතුයි. කෙළ බිඳක් වැටෙයිදෝ බියෙන්

මුඛ වාඩමක් බැඳගනී. බත් හැලියේ මුව ආවරණය යොරේ. අවශ්‍ය බඩු තබා ගත යුත්තේ කුල්ලකය. දොළ බත පිසීමට ගන්නේ කැකුළු හාල්ය. ව්‍යාජන සඳහා හත් මාළු විසි පස් මාළු ගන්නා අවස්ථා ඇත. ඇට ඇටි ගොඩ දිය මස් ද බැද දොළ බත් පිහානෙන් තබයි.

හීල් බත්

අදටත් ගැමි සමාජයේ බොහෝ නිවෙස්වල හීල් බතට වැදගත් තැනක් හිමිවේ. රාත්‍රියේ කෑමෙන් පසු ඉතිරිවන මේ බතට හීල් බත් යැයි ව්‍යාවහාර වේ. හීල් බත් ඉතා පෝෂ්‍යදායකය.

කයි බත

කෘෂිකාර්මික සමාජයේ සියලු සේවා සිදුවූයේ අත්තම් ඔස්සේය. අත්තමට පැමිනි අයගේ දවාලේ ආහාර වේල සප්පායම් වීම කයි බත යනුවෙන් ව්‍යාහාර වේ. කයි බත් වේලට ගෙනා පසු අත්තමේ යෙදී සිටින අයට පමණක් නොව අහල පහල සිටින අයටද කෑමට ආරාධනා කරනු ලැබේ. බත් ගෙන යන්නේ පෙට්ටියක හෝ පන් මල්ලකය. ඒ සමගම කොස් හෝ අල බතල ප්‍රමාණයක්ද ගෙන යනු ලැබේ. එහිදී පිහාන වෙනුවට බොහෝවිට භාවිතා වන්නේ කෙසෙල් කොල, කොලපත් හා නෙළුම් කොලය

බත් වර්ග

බත්:-

ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්ය. වී කෙටීමෙ දී දහයියා කුඩු, සුණුසහල් සහ හොඳ හාල් ද වෙන් කර ගත හැක. හොඳ හාල් ලබාගත් පසු බත් උයා ගැනීම සඳහා ඉතිරිව ඇති සහල්වල වැලි, දහයියා සහ ගල් කැට ඉවත් කර ගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා ඒවා කිපවාරයක් ම ගරා සෝද ගනිති. සෝද ගත් හාල් භාජනයකට දමා සෑහෙන පමණ වතුරද මුසුකර ලිප උඩ තබනු ලැබේ. වසන නැබ්ලියට වතුර ටිකක් දමති. ඉන්පසු බත හැඳි මිටෙන් කුරු ගා බත් ඇට හොඳට වෙන් වීමට, වට්ටියේ දමා නිවුණු පසු, නැවත හට්ටියට දමනු ලැබේ.

ආහාරවලින් මුල් තැන ලැබෙන්නේ බතටය. වී බුද්ධ භෝගයක් වශයෙන් සැලකෙයි.

වේලන ලද බත්:-

ගෙදර දොරේ ඉතිරිවන බත් අව්වේ දමා හොඳට වේලාගත් පසු සෑහෙන කාලයක් නරක් නොවී තබා ගැනීමට පිළිවන් වේ. මේ අන්දමට වේලාගන්නා ලද බත්, මුට්ටියක දමා තැන්පත් කර දුමේ දුම් වදින ඉසව්වකින් තැබිය යුතුය. අවශ්‍ය අවස්ථාවක මෙම වියළි බත්වලින් රස කෑමක් පිළියෙල කර ගත හැකිය. වේලන ලද බත වංගෙඩියේ දමා ඉතා සියුම් ලෙස කුඩුකර ගනු ලැබේ. සියුම් බව රැක ගැනීමට පෙනේරයකින් හලා ගැනීම වඩාත් හොඳය. වියළි බත් කුඩු සෑහෙන පමණ ගෙන හොඳට ගාන ලද පොල් සමඟ මිශ්‍රකර පොල් පැණි, කිතුල් පැණි, සීනි වැනි දෙයක් දමා අනා ගුලිකර රසවත් බත් ගුලි පිළියෙල කරගත හැක.

කිරිබත්:-

උත්සව අවස්ථාවල කිරිබත් පිළියෙල කරගැනීම අපේ සාම්ප්‍රදායික පුරුද්දකි. කිරිබත් උයා ගැනීම සඳහා ඉතා පිරිසිදු කැකුළු සහල් ගැනීම සුදුසුය. සාමාන්‍යයෙන් බත උයන ආකාරයට මෙයද පිළියෙල කරගත යුතුවේ. බත පැසෙන විට පොල් කිරි හෝ එළිකිරි දමා හොඳින් මිශ්‍රකර කිරිබත් සාද ගනියි. උයාගත් කිරිබත තද වෙන්නට පෙර වට්ටියේ තුනී කර කැට කපා ගනිති

පැණිබත්:-

පැණි බතද රසවත් කෑමකි. බත් උයන ලෙසට මෙවා ද උයා ගනිති. බත ලිපෙන් බාන්නට මඳ වේලාවකට කලින් පොල් පැණි හෝ කිතුල් පැණි හෝ බතට වත්කොට හැඳිමිටෙන් කුරු ගාති. කැඳගතිය සිඳී ගිය පසු ලිපෙන් බා ගුලි වශයෙන් හෝ කැලි වශයෙන් හෝ පිළියෙල කරගනු ලැබේ.

කහබත්:-

බත කහපාට නිසා මෙසේ කියති. බත උයා ගැනීමට වතුර යොදන්නේ නැත. ඒ සඳහා පොල්කිරි ගනිති. කහකුඩු ස්වල්පයක්, දුරු, එන්සාල්, කරාබු නැටි, මුද්දරප්පලම්, වැනි දේවල් බතට මිශ්‍රකර හැඳි මිටෙන් කුරු ගාති.

දියබත්:-

රෑ කාලයේ උයන ලද බත සීතල ඇල්වතුරේ දමා එළි-වෙනතුරු තබා ගත යුතුය. ඉන්පසු බත් ඇට ජලයෙන් වෙරා එයට පොල්, දෙහි ඇඹුල් දමා පදමට මිශ්‍ර කරති. දියබත් කෑම ඉතා ගුණදායක බව සැලකේ.

හුන්සහල් බත්:-

සුන්සහල් වලින් පිළියෙල කරගන්නා බතට මෙ නම ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. සුන්සහල් නම්, වී කෙටීමේ දී කුඩා කැබලිවලට කැඩෙන සහල්ය. ඒවා එකතු කර හොඳට පිරිසිදු කරගත යුතුය. සෝදගත් සුන්සහල්, බත් උයන්නාක්මෙන් උයා ගනිති.

ඇඟිටි හාල් බත්:-

පාවරේ දී වී හුළං ගසා පිළියෙල කරගත් පසු ඇහැවුණු වී ඇට වෙන්කර ගනු ලැබේ. ඇහැ යන්නෙහි තේරුම පැල නොවෙන යනුයි.

මෙසේ වෙන්කරගත් ඇහැ වී තම්බා වේලා ගනු ලැබේ. මේ අන්දමට වේලාගත් වී වලට ඇඟිටි යයි කියති. ඇඟිටි වංගෙඩියේ දමා කොටා බත් උයා ගනිති. බත පැසෙන අවස්ථාවේදී එයට ගාන ලද පොල් දමා පිළියෙල කරගන්නා බත ඇඟිටි හාල් බත යනුවෙන් හඳුන්වති. ඇඟිටි බතට පැණි ස්වල්පයක් ද මිශ්‍රකර කෑමට ගත්විට ඉතා මිහිරි රසයක් දෙනේ.

මුං බත්:-

පළමුවෙන් මුං ඇට වතුරේ දමා පොඟවා සහල් සමග මිශ්‍රකර බතක් උයාගනු ලැබේ. මේ අන්දමට පිළියෙල කර-ගන්නා බත්වලට මුං බත් යැයි කියති. මුං බත් කෑම වාත ආබාධ දුරු කරන බවට මතයක් පවතී. මුං ඇට, හාල් එකට තම්බා කිරි දමීමෙන් මුං කිරිබත් පිළියෙල කරගත හැක. මෙහිදී පැණි ද මිශ්‍රකර ගනු ලැබේ.

කුඩු බත්:-

වී කොටන විට සහල් ඇටවලින් දුඹුරු පාට කුඩු වර්ගයක් වෙන්කර ගත හැකිය. මේ කුඩුවල වටිනා විටමින් වර්ග අඩංගුය. මේ කුඩුවලින් රසවත් බතක් පිළියෙල කරගත හැකිය. කුඩු සෑහෙන පමණ එකතුකර පිරිසිදු කර ඒවාට පොල්කිරි මුසුකර ලිපේ තබා උකුවනතුරු රත්කළ යුතුය. පැණි සමග කෑමට ගත හැකිය.

ඉරිඟු ආහාර

ඉරිඟු අග්ගලා

1. **සාදන ක්‍රමය:–** ඉරිඟු ඇට කබලේ දමා පොරිවන තුරු බැද කොටා පිටිකර පොල් හෝ සීනි හා දියලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර අග්ගලා සාද තේ පානයට ගන්න.

2. **සාදන ක්‍රමය:–** ඉරිඟු පිටි හොඳින් බැද ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර සීනි උණුකොට නිවීමට තබා එම පැණි වක්කරමින් ගුලි සාදන්න.

සාදන ක්‍රමය:– ඉරිඟු ඇට බැද පිටිකර අවශ්‍ය පමණ සීනි හෝ හකුරු දමා වංගෙඩියෙහි දමා කොටා ගත යුතුයි. එවිට එහි වේලුනු ස්වභාවය වැඩිනම් උණුවතුර ටිකක් හෝ පැණි ටිකක් එකතු කොට ගුලි සාද ගත හැකිය. වෙනත් භාජනයකට බැදගත් පිටි ස්වල්පයක් දමා ගුලි කර ගන්නා ලද අග්ගලා එම භාජනයට දමා නවරා ගන්න.

ඉරිඟු තලප

1. **සාදන ක්‍රමය:–** වියලි ඉරිඟු ඇට පැය 6ක හෝ 8ක කාලයක් ඇල්දියෙහි දමා පොහන්නට තැබිය යුතුයි. ඉන්පසු වනේ ද කොටා පිටිකර ගත යුතුයි. වතුර ලිපේ තබා උතුරන විට එයට ඉරිඟු පිටි දමා හැඳි ගා ගුලි සෑදිමට සුදුසු පදමට සකස් වූ පසු ලිපෙන් බා මස්, මුං ඇට, පළා වර්ග වැනි ව්‍යංජනයක් සමග ආහාරයට ගත හැකිය.

2. **සාදන ක්‍රමය:–** භාජනයකට වතුර උතුරවා මඳක් අස්කොට සෑහෙන පමණ ඉරිඟු පිටි දමා සන වනසේ හැඳි ගෑ

යුතුයි. නැමවීම මදිනම නව වතුර ස්වල්පයක් බැගින් දමා පදමට හැඳි ගා ගන්න. මේ සඳහා උකුවට සාද ගත් මුං ඇට පියලි, මෑ පියලි, හෝ පරිප්පු ව්‍යංජනයක් ද මස් හෝ මාළු හෝ නැතහොත් එළවළු හොද්දක් මැනවි. හොද්දක් නම් දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් හා පිටි ස්වල්පයක් දියකර මිශ්‍ර කිරීමට අමතක නොකළ යුතුයි.

ඉරිඟු ඉදිආප්ප

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටි කබලේ බැද බඳුනකට දමා ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර උතුරන වතුර එක් කරමින් පදමට හැඳි ගා ගත යුතුයි. ඉන්පසු ඉදිආප්ප සාදන ක්‍රමයට තම්බා ගෙන ඉදිආප්ප සාදගත හැකියි.

ඉරිඟු කැඳ

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු ඇට පොතු හැර ශුද්ධ කර ඉතාමත්ම කුඩා කැබලි වනසේ සකස් කර සහල් කැඳ පිළියෙල කරගන්නා ක්‍රමයට සාදගත හැකියි.

ඉරිඟු කැවුම්

සාදන ක්‍රමය:- පළමුව සීනි ලිප තබා පදම එනතුරු උණුකොට ඉරිඟු පිටි එයට මිශ්‍රකර හොඳින් හැඳිගා සාමාන්‍ය කැවුම් සාදන ක්‍රමයට තෙලෙන් බැදගන්න. කිතුල් පැණි හෝ පොල් පැණි මේ සඳහා යෝග්‍ය වේ. (සීනි යොදන්නේ නම් ඉරිඟු පිටි සේරු 2 ට සීනි රාත්තල් 1/2 ක් ප්‍රමාණවත්ය.)

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටිවලට සමාන ප්‍රමාණයක් හාල් පිටි මිශ්‍ර කොට ආප්ප සෝඩා පොල් වතුර හෝ රා මණ්ඩි එක්කර සීනි හෝ පැණි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට යොද හොඳින් අනා පැය 3 ක් පමණ වේලා පදම් වීමට තැබිය යුතුයි. මිශ්‍රණය උකු වැඩි නම් පැණි හෝ වතුර ස්වල්පයක් එක්කර කැවුම් වලට සුදුසු තත්ත්වයකට පත්කර ගත හැකිය. ඉන්පසු තෙලෙන් බැද කැවුම් සාද ගත හැකිය.

ඉරිඟු කිරිබත්

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු බත් සකස් කරනා ආකාරයට මෙය පිළි-යෙල කෙරේ. අවශ්‍ය තරම් පොල් කිරි හා ලුණු මිශ්‍ර කර

ගැනීමෙන් පසුව කිරිබත පිළියෙල කරගත හැකිය. කැබලි කරගත් ඉරිඟු බාගෙට තැම්බෙන්නට හැර පොල් කිරි මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් කිරිබත් වඩාත් රසවත් වේ.

සාදන ක්‍රමය:- ඉහත සඳහන් ක්‍රමයට මෑ ඇට හා ගාන ලද පොල් මිශ්‍රකර ගැනීමෙන්ද ඉරිඟු කිරිබත් පිළියෙල කර ගත හැකිය.

ඉරිඟු බත්:- පාගින ලද ඉරිඟු ඇට වතුරට දමා පැය එකහමාරක් පමණ තම්බාගත යුතුයි. හොඳින් තැම්බූ පසු ඉරිඟු ඇට පිපිරී යයි' පසුව වතුර පෙරා ලුණු පමණට දමා නිවුනායින් පසු පොල් සමග කෑමට ගැනීමට යෝග්‍ය වේ.

ඉරිඟු රොටි

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටිවලට පොල් හා දිය ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර අතේ නොඇලෙන තරමට ඇල්වතුරෙන් අනා කබලේ දමා පුළුස්සා රොටි සාදගත හැකිය.

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටිවලට පොල් නොදමා උතුරන වතුරෙන් ලුණු ස්වල්පයක් ද මිශ්‍ර කර අනා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගුලිකර තුනී කර කබලේ දමා පුලුස්සා රොටි සාද ගත හැකිය.

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටි කබලේ ද පොල් මිශ්‍ර කර ලුණු ස්වල්ප යක් දමා උතුරුවාගත් වතුරෙන් පදමට අනා කොලවල තුනී කර ගැනීමෙන් ද රොටි සාද ගත හැකිය

ඉරිඟු ලැවරියා

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටි බැද උතුරාගත් වතුරෙන් අනා ඉදිආප්ප වංගෙඩියකින් කෙසෙල් කොලවලට මිරිකා ඒ මැද පැණි පොල් මිශ්‍රණය දමා දෙකට නවා ඉදිආප්ප තම්බාගන්නා පිලිවෙලට තම්බා ගත යුතුයි.

ඉරිඟු විලඳ

ඉරිඟු ඇට කබලක බැද විලඳ වීමෙන් පසු ලුණු වතුර ස්වල්පයක් හා පොල් මිශ්‍ර කර කෑමට ගත හැක. සීනි හෝ පැණි මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් වඩා රසවත් වේ.

ඉරිඟු හැලප

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය – පිටි හුන්ඩු 3 සීනි රාත්තල් 1 පොල් ගෙඩි 1 පිටි කරගත් එන්සාල් ස්වල්පයක්, කුඩු කරගත් කුරුඳු ස්වල්පයක්, ලුණු ස්වල්පයක්

ඉරිඟු පිටි, පොල්, කිරි කුරුඳු කුඩු, එන්සාල් පමණට දමා අනා කැන්ද කොලයක තුනීකර දෙකට නවා වණ්ඩුවේ තම්බා ගැනීමෙන් සාදගත හැක.

ඉරිඟු ආස්මී

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටි වලින් සාදන ලද ඉඳි ආප්ප අව්වෙ හෝ දුමෙ වියලා තෙල් සහිත තාච්චියක් ලිප තබා මැද නූල් ඇදෙන පදමට උණු කරගත් පැණි කැමති ලතාවකට වත් කර ගන්න.

ඉරිඟු තම්බා කෑම

ඉරිඟු පෙපෙහෙන්නට හැර වතෙන් දමා කොටා පොතු හැර සෝද ඇල්දිය දමා ලිප තබා මදක් තැම්බූ පසු මැ ඇට මිශ්‍ර කර සුදුසු පරිදි තම්බාගෙන පොල් සමග ආහාරයට ගැනීම යෝග්‍ය වේ.

සාදන ක්‍රමය:- ළා බඩ ඉරිඟු වතුරේ දමා ලිප තබා ලුණු ස්වල්පයක් දමා පොල් සමග හෝ පොල් නොමැතිව ආහාරයට ගැනේ.

ඉරිඟු පිට්ටු

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටි ගාන ලද පොල් මිශ්‍ර කර ලුණු ස්වල්පයක් දමා වතුර ස්වල්පය බැගින් දමමින් පිටි ටික තැට කරන්න. ඉන්පසු කඩ උෂ්ණයෙන් හෝ බම්බුවක දමා සහල් පිට්ටු සාදන ක්‍රමයට බඳුනකින් වසා තම්බා ගන්න.

ඉරිඟු පුස්නාම්බු

ඉරිඟු පිටිකර පොල් වතුර දමා ආප්ප පදමට වන සේ අනා සවස පිළියෙල කොට තබා උදේට පොල් කිරි හා පැණි මිශ්‍රකර කෙසෙල් කොලගොටුවලට දමා වණ්ඩුවේ තම්බා ගැනීමෙන් තිරිඟු පුස්නාම්බු සාදගත හැක.

සාදන ක්‍රමය:- ඉරිඟු පිටිවලට සීනි හා පොල් කිරි ද (සෝඩා ස්වල්පයක් දමා) උකුවට අනා පැය 12 ක් පමණ පිපෙන්නට හැර ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර එම මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් තැටියට දමා වතුර සහිත මුට්ටියක් ලිප තබා තැටිය ඒ මත තබා තවත් භාජනයකින් වසා පමණට තම්බා ගන්න.

කුරක්කන් ආහාර

කුරක්කන් ඉඳි ආප්ප

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් පිටි තබලක දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බැදගත යුතුයි. හාල් පිටි හෝ පාන් පිටි ප්‍රමාණවත් ලෙස මිශ්‍ර කොට පෙනේරයකින් හලා ලුණු මිශ්‍ර කර වතුරෙන් පදමට අනාගත යුතුයි. ඉඳි ආප්ප තට්ටුවලට මිරිකා කඩ උෂ්ණයේ තම්බා ගත හැකිය.

කුරක්කන් කැවුම

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් පිටි හාල් සමග මිශ්‍රකර උණුකර ගත් පැණි දමා පදමට හැඳිගා සහල් පිටිවලින් කැවුම් සාද ගන්නා ආකාරයට සාද ගත හැකිය.

කුරක්කන් කිරිබත්

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් ලපටි අවදියේදී ගෙන වතුර මිශ්‍ර කර වංගෙඩියේ දමා කොටා වතුරේ දමා රොඩු ඉවත් කර ඇට බේරා ගත යුතුයි. මෙම ඇට අවශ්‍ය පමණ වතුර යොද ලිප තබා තම්බා පොල් කිරි සහ ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර කිරිබත් සාද ගත හැකිය.

කුරක්කන් තලප

කුරක්කන් ඇට අව්වේ තබා වියලා ගලෙන් අඹරා පිටිකර ගෙන එම පිටි ලුණු ස්වල්පයක් සමඟ මිශ්‍රකර උතුරන වතුරට දමා පදමට හැඳිගා අවශ්‍ය තරමට ගුළි කර මස්, මුං ඇට හෝ වෙනයම් සුදුසු ව්‍යාංජනයක් සමග ආහාරයට ගැනීම යෝග්‍යය.

කුරක්කන් රොටී

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් පිටි පොල් හා ලුණු ස්වල්පයක් සමග මිශ්‍ර කර පදමට අනාගන්න. ඉන්පසු කෙසෙල් කොළයක හෝ කැන්ද කොළයක හෝ තැටියක තුනීකර තබලේ දමා පුළුස්සා ගන්න. (මෙයට ම තිරිඟු පිටිද මිශ්‍රකර ගැනීමෙන් රසය තවදුරටත් වැඩිකරගත හැක)

කුරක්කන් ලැවරිය

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් ඉඳිආප්ප වලට පැණිපොල් මිශ්‍රනය යොදා දෙකට නමා කඩ උණ්ණයේ තම්බා ගත යුතුයි. මෙහිදී ඉඳි ආප්ප වක්කර ගත යුත්තේ ඉඳි ආප්ප වට්ටිවලට නොව කෙසෙල් කොළයටය. ඉන්පසු තට්ටුවලට දමා තම්බා ගත හැකිය.

කුරක්කන් වැලිතලප

ඉහතින් සඳහන් කරන ලද කුරක්කන් පිට්ටු සකස් කරන ක්‍රමයට පිට්ටු සාදා භාජනයකට දමා පිට්ටු කැට පොඩිකර උණුකරගත් සීනි හෝ පැණි මිශ්‍රකර බන්දේසියක තුනීකර මඳ උණ්ණයේ තිබියදී කැමති හැඩයකට කපා ගන්න.

කුරක්කන් හැලප

කුරක්කන් පිටි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පොල් හා දියලුණු ස්වල්පයක් සීනි හෝ පැණි දමා අනා කැන්ද කොලයක තුනීකර දෙකට නමා තම්බා ගැනීමෙන් හැලප සාද ගත හැකි ය.

සාදන ක්‍රමය – කුරක්කන් පිටි සීනි හා ලුණු ස්වල්පයක් සමග මිශ්‍රකර උණුවතුර දමමින් ගුලි සෑදිය හැකි පමණට අනාගත යුතුයි. ඉන්පසු පැණි සහ පොල් මිශ්‍රණයක් ඊට එක්කොට හැලප සාද ගත හැක.

හැලප සාද ගන්නා ක්‍රමය–

කිතුල් හෝ පොල් පැණි කෝප්ප 2ක් පමණ ලිපතබා එය උතුරන විට සිහින්ව ගාගත් පොල් (ගෙඩියක පමණ) සුදුරු

කුඩු, මේස හැඳි 2ක් ද කරදමුංගු කරල් 4ක් ද කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක් කරාබු නැටි 4–5ක් පමණ ද තලා එක්කොට පැණි ගතිය වියලෙන තෙක් කුරු ගාමින් පැණිපොල් මලවා ගන්න.

කුරහන් පිටි හුණ්ඩු 2ක් පොල් බෑයක ගාගත් පොල් සමග කලවම්කොට ඇති පමණට ලුණු ද එක් කරන්න. රොටියක පදමට වතුර ද එක් කරමින් හොඳින් අනාගන්න. නවත් විනාඩි 15ක් පමණ හොඳින් අත්ගසා දෙහි ගෙඩි පමණ ගුලි සාදගන්න.

නටුව කඩා ඉවත්කොට පිරිසිදු කරගත් සූරිය කොළ (නැතිනම් කැන්ද කොළ) මතුපිට කලින් සකස්කරගත් පිටි ගුලි හොඳින් තුනීකර, ඒ මත පැණිපොල් මේස හැන්දක් පමණ දමා පැණිපොල් විත මැදිවනසේ පිටි සහිත කොලය නාරටිය දිගේ දෙකට නවා කඩ උස්සෙනන් තම්බාගන්න. උණුවෙන් ආහාරයට ගන්නේ නම් වඩාත් රසවත්ය.

කුරහන් කැඳ

සාමාන්‍ය කැඳකට ගන්නා සහල් ප්‍රමාණයෙන් බාගයක් පමණ ගෙන වංගෙඩියට දමා කිහිපවරක් මෝල් ගසා කඩ සහල් සකස්කර ගන්න. එය හොඳින් සෝද සුදුළූණු බික් 2ක් රතුළූණු ගෙඩි 5ක් රම්පේ කැබැල්ලක් කරපිංචා කැබැල්ලක්, අවශ්‍ය පමණ ජලය එක්කොට ලිප තබා කැඳ තම්බා ගන්න. එයට ඇති පමණට (පොල් ගෙඩියක පමණ) කිරි සහ ලුණු එක්කර ගන්න.

කුරහන් පිටි හුණ්ඩු බාගයක් ගෙන වතුර ස්වල්පයක් ඉසිමින් පිට්ටුවට මෙන් ගොලකැට සාද කිරි පැහෙන කැඳ බඳුනට විසුරුවා දමන්න. කැඳට වැටෙනවාත් සමහම පිටි ගොලකැට තද ස්වභාවයක් ගන්න ද වි 15 – 20ක් පමණ තැම්බෙනවිට එම ස්වභාවය මහහැරී යයි. දූන්කැඳ ආහාරයට ගතහැක.

කුරක්කන් රොටී

කුරක්කන් පිටි හුණ්ඩු දෙකකට ගාගත් පොල් යොද දියලුණු සහ වතුර ස්වල්පයක් එක්කොට හොඳින් කලවම් කරගන්න.

තවත් වතුර ස්වල්පයක් එක්කරමින් පිටි ටික ගුලියක් මෙන් එකට ගතහැකි වනසේ හොඳින් අනා තවත් ටිකවේලාවක් අත්ගසමින් පදම කරගන්න. එසේ පදමකරගත් පිටි දෙඩම ගෙඩි පමණට බෝල සාදා පිරිසිදු කෑන්ද කොලයක මතුපිට හොඳින් තුනීකොට තවත් කෑන්ද කොලයකින් වසා රත්වූ කබලක හෝ ලෝහ ලැල්ලක (තහඩුවක) දමා මඳගින්නේ පුළුස්සාගන්න. එක් පැත්තක් හොඳින් පිලිස්සුන පසු අනෙක් පස දමා පෙර ලෙසින් පුළුස්සා ගන්න. කට්ට සම්බෝලයක් හෝ මාළු හොද්දක් සමඟ මද රස්නයෙන් ආහාරයට ගන්න.

කුරක්කන් තලප

කට ලොකු භාජනයකට සෑහෙන පමණ වතුර ගෙන හොඳින් නටන්නට ඉඩ හරින්න. තමා ගන්නා කුරක්කන් පිටිවලට සෑහේ යැයි හිතන තරමට භාජනයේ ඉතිරි වන්නට හැර අනෙක් වතුර පසුව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වනසේ වෙනත් භාජනයකට ඉවත් කරන්න. දැන් පිටිටික දමා කිතුල් ලී පත්තකින් (මෙය පසුව විස්තර කෙරේ) හොඳින් කුරු ගාමින් තුන්වරක් අනෙක් භාජනයේ තිබෙන උණුවතුර ටික එක්කරමින් තලපය සකසා ගන්න. පසුව හබල් ගාන්නා සේ තලපයේ ඉම්හිරි සුවඳ දැනෙන තුරු උයාගන්න. (පදම දැනෙන්නේ තලපයේ සුවඳිනි) දැන් තමන්ට ප්‍රමාණයට තලප බෝල සකසා ගන්න.

කුරක්කන් පිට්ටු

කුරක්කන් පිටි ලොකු ඇතිලියකට ගන්න. ඇතිලිය කෙලින් අතට තබාගෙන පිටිවලට වතුර ස්වල්පයක් ඉස ඇතිලියෙහි පහළ සිට ඉහළට විසිවනසේ කුරක්කන් පිටි අතින් හසුරුවන්න. එවිට කුරක්කන් පිටිවලින් ඉතා කුඩා බෝල සෑදේ. මේවා 'ගොල කැට' නමින් හැඳින්වේ. මෙසේ වතුර ඉසිමින් පිටිවලින් ගොල කැට සාදා ගනු ලැබේ. වරින් වර ලුණු වතුර එක්කොට අවශ්‍ය පමණට ලුණු යොදා ගත හැකිය.

දැන් මුට්ටියකට වතුර වත්කොට එහි කට වැසෙන සේ රෙදි කඩක් තබා ලණුවකින් බැඳගනු ලැබේ. මෙම රෙදි කඩ

මුට්ටිය තුලට අවපානයක් සිටින පරිදි එහි තිබෙන ජලයෙහි නොගැටෙන සේ බැඳ ගත යුතුයි. මෙය 'කඩලන්න' නමින් හඳුන්වමු. සූදනම කරගත් කුරක්කන් ගොලකැට මෙම 'කඩලන්නෙහි' උත්පල හැඩයක් ගන්නා සේ අසුරනු ලැබේ. දැන් එම මුට්ටිය ලිප තබා භාජනයකින් වසා තට්ටුව ලී හැදි මිටක ආධාරයෙන් පිට්ටුව මැදින් සිදුරක් සෑදීමෙන් හොඳින් සහ ඉක්මනින් තම්බා ගත හැක. ලියෙන් බාගත් පිට්ටු මස්හොදි හෝ මාළු හොදි, කට්ට සම්බල්, පොල් වැනි දේ සමඟ ආහාරයට ගත හැකිය. ඇතැම් අය මුදවාපු මීකිරි, පැණි සමඟ කුරක්කන් පිට්ටු ආහාරයට ගනී.

සමහර අය කුරක්කන් පිටිවලට සිහින්ව ගාගත් පොල් එක්කාසු කරනු ලැබේ.

තලප — පිට්ටු

තලප විකලා කන කෑමක් නොවේ. එය හොඳි, ආනම් සහ ඇඹුල සමඟ ගිලිය යුතුය. එසේ ම උණුසුම්ව තිබියදී අනුභව කළ යුතුය. ඇතැම් අය මෙහිදී පොල් කැබලිවලට කපාගෙන තලප සමඟ කෑමට ගනී.

අපේ ජනකවියා තලප අමතක නොකළ බව පහත සඳහන් ජනකවිවලින් පෙන්නුම් කෙරේ.

මිදි කර ඇට ගෙන උණු දියරෙහිලා
පදමට තම්බා පෙරමින්නේ
වැඩිපුර කොටවා පිටිගෙන ලිග්ගල් දෙකට
දෙපය දී ඉඳගන්නේ
වැඩිපුර දිය වෙන බඳුනක වක්කර
තද උණු වතුරෙහි පිටි ලන්නේ
කඩිසර වම ගොළ කැට නොගැසෙන්නට
විගසට කලවම් කරමින්නේ

ඔරු පදිනා ලෙස ඇද ඇද පතුගා දියවර
තුනකින් තම්බන්නේ
තරු පෙනෙනා කල ඇස්වල දුම් වැද
පදම බලාලා බාගන්නේ
සරු නොවනා ලෙස ගා - ගත් පොල් සහ
පදමට ගුලිකරවා ගන්නේ
බරු දමනා ලෙස මඳ උණුසුම පිට
මාන්තු සමගින් වළඳන්නේ

තලප — පිට්ටු

තලප විකලා කන කෑමක් නොවේ. එය හොඳි, ආනම් සහ ඇඹුල සමඟ ගිලිය යුතුය. එසේ ම උණුසුම්ව තිබියදී අනුභව කළ යුතුය. ඇතැම් අය මෙහිදී පොල් කැබලිවලට කපාගෙන තලප සමඟ කෑමට ගනී.

අපේ ජනකවියා තලප අමතක නොකළ බව පහත සඳහන් ජනකවිවලින් පෙන්නුම් කෙරේ.

මිදිකර ඇට ගෙන උණු දියරෙහිලා
පදමට තම්බා පෙරමින්නේ
වැඩිපුර කොටවා පිටිගෙන ලිග්ගල් දෙකට
දෙපය දී ඉඳගන්නේ
වැඩිපුර දිය වෙන බඳුනක වක්කර
තද උණු වතුරෙහි පිටි ලන්නේ
කඩිසර වම ගොළ කැට නොගැසෙන්නට
විගසට කලවම කරමින්නේ

ඔරු පදිනා ලෙස ඇඳ ඇඳ පතුගා දියවර
තුනකින් තම්බන්නේ
තරු පෙනෙනා කල ඇස්වල දූම් වැද
පදම බලාලා බාගන්නේ
සරු නොවනා ලෙස ගා - ගත් පොල් සහ
පදමට ගුලිකරවා ගන්නේ
බරු අමනා ලෙස මඳ උණුසුම පිට
මාත්තු සමගින් වළඳන්නේ

මිරිස් ඇඹුල් ලුණු සමබර තිබබවු හොද්දෙන්
දඩමසයෙන් කැවයි
සුරුස් ගගා පවතින සෙම කැසි මුසු විසිමෙහය
අරිසස් දුරුවෙයි
හරස් අතට බණ්ඩිය බෙරිම ද හන්දි පිරුම
ඉදිමුම් ගුණ වෙයි
සරස් කියා ගුණ වෙයි මෙ සැම ලෙඩ
තද බඩගින්නට අත්දුටුවයි

වැලිතලප සෑදීම පිළිබඳව සහ එහි ගුණාගුණ ගැන දකුණේ කිවිඳියක වන ගජමන් නෝනා විසින් රචිත යැයි සැලකෙන කවි පන්තියක්.

කැකුළු හාල් පිටි යෙන් ද
වටකර ඔලු ඇට මෙන් ද
තම්බා කඩ පිම්මෙන් ද
සූරකිව තබා යෙහෙන්

කිතුල් හකුරු පැණියෙන් ද
මඳක් සීනි සමගින් ද
සැදී ගා කකාරමින් ද
ලණු වැටෙනා පදමින්

තිවග දෙදුරු සමගින් ද
එක එක පමණ යසින් ද
බැද සූන්කර ගනිමින් ද
එකතුව සැම දෙයින්

බඳුනක ලා සතොසින් ද
සමකර යස විලසින් ද
එදවස පසුව ගොසින් ද
ගනිමින් නැවත තොසින්

කැබලිව සැනින් කපා ම
රඹ කැන් සමඟ කදී ම
ලොව සතහට සොඳ කෑ ම
අසනුව නැණැති සියල්

මිරිස් ඇඹුල් ලුණු සමබර තිබ්බවූ හොද්දෙන්
දඩමසයෙන් කැවයි
සූරුස් ගගා පවතින සෙම් කැසි මුසු විසිමෙහය
අරිසස් දුරුවෙයි
හරස් අතට බණ්ඩිය බෙරීම ද හන්දි පිරුම
ඉදිමුම් ගුණ වෙයි
සරස් කියා ගුණ වෙයි මේ සැම ලෙඩ
තද බඩගින්නට අත්දුටුවයි

වැලිතලප සෑදීම පිළිබඳව සහ එහි ගුණාගුණ ගැන දකුණේ කිව්දියක වන ගජමන් නෝනා විසින් රචිත යැයි සැලකෙන කවි පන්තියක්.

කැකුළු හාල් පිටි යෙන් ද
වටකර ඔලු ඇට මෙන් ද
තම්බා කඩ පිම්මෙන් ද
සූරුකිව තබා යෙහෙන්

කිතුල් හකුරු පැණියෙන් ද
මඳක් සීනි සමගින් ද
සැදි ගා කකාරමින් ද
ලුණු වැටෙනා පදමින්

තිවග දෙදුරු සමගින් ද
එක එක පමණ යසින් ද
බැඳ සූන්කර ගනිමින් ද
එකතුව සැම දෙයින්

බඳුනක ලා සතොසින් ද
සමකර යස විලසින් ද
එදවස පසුව ගොසින් ද
ගනිමින් නැවත තොසින්

කැබලිව සැනින් සපා ම
රඹ කැන් සමහ කදී ම
ලොව සතහට සොඳ කැ ම
අසනුව නැණැති සියල්

උදය උදය සැමද ම
වළඳ උණු පැන් බී ම
සත සිත වෙර පිනවා ම
මියුරු දෙයකි සුව්පුල්

වැලිතලප යන නා ම
පැවසුව පෙර ඇදුරු සැ ම
වා පින් සමන් කිරි ම
කදිමට වේ නිරවුල්

කතිරඟ කිරහ කිඳෙන් ද
කිටිතක තක්කිට කින් ද
දෙමිකිට කිටිතක තුන් ද
ජෙතෙකිට ගුඳින ගුදන්....

පිට්ටු

සීනි පිට්ටු

සීනි පිට්ටුවල ස්වාභාවය මෙසේය, ඉතා කුඩා හකුරු මූලක ස්වරූපය ගනී. වර්ණය සුදුය. අළුවා මෙනි. අළුවා පිටිවලින් ම සාදගන්නා මෙය ඉතා ම රසවත් වන අතර කලාත්මක බවකින් ද යුක්තය. ඉතා කුඩා පිරිමි පොල් කටු දෙකක් ගෙන එය මුදුනත පමණක් ඉතිරි වන සේ දියේ රැයක් දමා පසුවද ගෙන හොඳින් පිරිසිදු කර ඔප දමා ඇතුලත සියුම් බොකුටු නියනෙන් ලස්සන මල්කම්/ලියකම් හෝ වෙනත් කැමති සැරසිල්ලක් අලංකාර ලෙස කැටයම් කපයි. (බොකුටු නියන යනු ඉතා ම සියුම් අර්ධ රවුම් කඳක් ඇති සිහින් නියනකි. මෙය කැටයම් කලාවේදී යොද ගැනේ. එහෙත් වර්තමාන ගෘහ භාණ්ඩවල කැටයම් කැපීමේ කලාව වානිජත්වයට යට වී කර්මාන්තයක් බවට පත් වූ පසු යොද ගන්නේ තුන් හුලස් ත්‍රිකෝණාකාර නියනකි.) ඉන් පසු ඔපදැමූ ඒ සීනි පිට්ටු පියල් දෙක අතරට අළුවා පිටි යොද තද කර ලැල්ලකට හෝ අතුල්-පනකට හලාගනු ලැබේ.

මෙය රුහුණෙන් සම්බන්ධ වී ඇති දිවයිනේ අනෙක් ගම්-වලට පැතිර ගිය රසවත් කැවිලි වර්ගයකි.

සාදා ගැනීමට ගන්නා ද්‍රව්‍ය:-

සහල් පිටි, (බැදගත්) සීනි, කජු මද, කරදමුංගු, ඉඟුරු කුඩු, ආදියයි.

මඬු ඇට පිට්ටු

මඬු ඇට හුන්ඩු 1 යි, ගා ගත් පොල් බැයයි, දියලුණු ස්වල්පයයි, (මඬු ඇට කරලෙන් ගලවා වියලා සකස් කරගත් ඒවා විය යුතුය. මෙවා ඇට පියලි කළ පසු කපා ගත් පුවක් ගෙඩියක බෑ දෙක මෙනි.)

මඬු ඇට පියලි ටික වතුරට දමා පෙඟෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු වතුර පෙරී යන්නට තබා වනේ ලා කොටා පෙනේර-යෙන් හලා පිටි සකස් කර ගත යුතුය. මෙම පිටි ටික ලොකු ඇතිලියකට දමා ගාගත් පොල් සහ දියලුණු වතුර ඉසිමින් පිට්ටුව අනා ගන්න. (ගොල කැට සිහින්ව සැකසීම වඩාත් සුදුසුය.)

මුට්ටියක් පිරිසිදු කර එයට ජලය ටිකක් දමා තෙමූ කපු රෙදි කැබැල්ලකින් කඩ පිම්මක් බඳින්න. අමු පොල් කොලයක් ගෙන එහි ඉරටුව ඉවත් කොට පොල් කොළ තිරු 2 ක කඩපිම්ම මත එකතු කිරීමේ ලකුණක ආකාරයට තබා හරි මැදින් පොල් කටු හැඳි මිටක් සිරස්ව තබාගෙන පිට්ටු ගොල කැට ඒ වටා අතුරන්න. හොඳින් පිට්ටු තැන්පත් කොට ඉන් පසුව හැඳිමිට ඉවත් කළ විට පිට්ටුව ඇතුලතින් වාෂ්ප ගමන් කළ හැකි ආකාරයේ සිදුරක් දැකිය හැකිය, ඉන් පසුව මෙය ලිප තබා හුළං පිට නොවන සේ බඳුනකින් පිට්ටුව වසා තම්බා ගන්න. මෙය අමු ඇණු සම්බලයක් සමග ආහාරයට ගත හැකිය. (පිට්ටුව තැම්බිගෙන එන විට වරින් වර ලුණු සහිත පොල්කිරි ස්වල්පයක් බැගින් පිට්ටුව මතට වත් කළේ නම් වඩාත් රසවත් පිට්ටුවක් ලබා ගත හැකිය.)

මයියොක්කා වලින් සාදන කෑම කිපයක්

මයියොක්කා අල ගෙන ශුද්ධ කොට හොඳින් තම්බා ගන්න. පසුව සිහින් වන්නට පෙති කපා මද අව්වේ වේලා

ගන්න. හොඳින් වේලුණු පසු එය කෙටීමෙන් මඤ්ඤොක්කා පිටි සාදා ගත හැක. තද අව්වේ වේලුනහොත් රසය වෙනස් වේ. එසේ වේලුනු මඤ්ඤොක්කා අල පෙති කුඩු නොකොට සීනි හෝ පැණි වල දමා තෙලෙන් බැද අතුරු පසක් හැටියට තේ මේසයට තැබිය හැකිය. එම පිටිවලින් රොටි පිට්ටු හැලප ආදී ඕනෑම කෑමක් රසවත්ව සාදගැනීමට පිළිවන.

හාල් පිට්ටු

මේ සඳහා පළමුවෙන් ම කැකුළු හාල් හෝ සූන්සහල් වලින් හාල් පිටි පිළියෙල කරගනු ලැබේ. වතුරෙහි දැමිය යුතුය.

හාල් පිටි සුදුසු ප්‍රමාණයකට ගෙන පොල් හා ලුණු මිශ්‍රකර ගැනේ. අනන ලද පිටි පිට්ටු බම්බුවක හෝ වණ්ඩුවක දමා තම්බා ගත හැකිය. පිට්ටු කෑමට කිරිහොදි හෝ පොල් කිරි හෝ ලුණු මිරිස් මුසු කරගනු ලැබේ. වණ්ඩුවේ දමා තම්බාගත් පිට්ටුවලට වණ්ඩු පිට්ටු යයි ද බම්බුවේ දමා තම්බාගත් පිට්ටු-වලට බම්බු පිට්ටු යයි ද කියති.

රස කැවිලි

ආහාර

වණ්ඩු බිබික්කම

පොල් ගෙඩි 2ක පමණ පොල්, පැණි බෝතල් 1/2,
සීනි රාත්තල් 1/2, පාන්පිටි රාත්තල් 1/2,
රුලං පිටි රාත්තල් 1/2, රටඉඳි, ඉඟුරු, එන්සල්,
කරාබු නැටි,

පළමුව භාජනයක් ගෙන එය ලිප තබා සීනි සහ පැණි දමා හොඳින් උණුකර සිහින් ව ගා ගත් පොල් මෙයට එක්කරන්න. කුඩුකරගත් එනසාල් කරාබු නැටි පොල් මිශ්‍රණයට ම එක්කර හොඳින් පොල් මලවා පසුව ලිපෙන් බා නිවෙන්නට හරින්න.

ඉන් පසු රුලං පිටි රන්වන් පාට වන තෙක් කබලේ බැද ගන්න. රට ඉඳි පමණක් භාජනයකට ගෙන එයට පොල් කිරි සහ රා ද දමා කලවම්කර පැය දෙකක් පමණ පෙඟෙන්නට හරින්න. රට ඉඳි පෙඟුනාට පසුව කජු සහ ඉඟුරු ද සිහින් ව කපා එයට කිරි ද එක්කර හොඳින් කලවම් කර තැටියකට දමා වණ්ඩුවේ තම්බා ගන්න.

ආස්මී හදන හැටි

හාල් සේරු 2යි, පාන්පිටි රාත්තල් 2යි,
පොල් තෙල් බෝතල් 2යි. දවුල් කුරුඳු ස්වල්පයක්,
සීනි රා 2යි, පොල් ගෙඩියක කිරි, සායම්,

සහල් පැය විසි හතරක් පමණ පෙඟෙන්න හැර කොටා ඉතා සිනිඳුවට හලා ගත යුතුය. ඉන් පසු දවුල් කුරුඳු සෝද දියකිරෙන් නානු සාද නානු කෝප්පයක් පමණ සකස් කර

ගන්න. පොල් ගෙඩියේ මිටිකිරි ගෙන කවලම් කර ගත් හාල් පිටි සහ පාන් පිටි ආප්ප පිටි පදමට අනා ගන්න. ඊටම හානු ටිකක් එක්කර ගන්න. ආස්මි හැන්දකින් රත් වූ තෙල් තාච්චියට වක්කරන්න. එය කෝටුවක ආධාරයෙන් නමා ගන්න. මෙසේ සාදා ගත් ආස්මි සියල්ල දිනතුනක් තබා නැවත තෙල් තාච්චියේ බැද සීනි සහ සායම මිශ්‍රනයකින් ටිකක් හැන්දකින් ආස්මියට වක්කරන්න. ලස්සන රටාවකට එය වක්කරන්න.

ආස්මි හැන්ද යනු: ලොකු පොල් කටුවක් සිහින් හිල් විද ලී මිටක ඇණවලින් සවිකර ගත් උපකරණයකි.

ගුඩු පොල් කැවුම්

ගුඩු පොල් 1යි, හාල් පිටි රා 1යි.
වතුර කෝප්ප 1/2යි. මාදුරු ස්වල්පයයි.

පොල් ගෙඩිය සියුම්ව ගා ගෙන චංගෙඩියේ ද කොටා ගන්න. පැණි සහ වතුර ලිප තබා පදමට උණුකර ලිපෙන් බා ගෙන ඉන් පසු කොන්ඩ කැවුම මෙන් අතින් සකස් කර ලිපේ තැබූ තෙල් තාච්චියේ බැද ගන්න.

බිලින් අච්චාරු

බිලිං වලට ලුණු දමා තද අව්වෙ වියලා එයට විනාකිරි, අබ, කහ, ආදිය මිශ්‍රකර අච්චාරු සාද ගත හැක.

සව් ලාලු

අවශ්‍ය දේ – සව් රාත්තල් 1යි
සීනි හා පාට වර්ගයක් හෝ දෙකක්
බැදීම සඳහා පොල්තෙල්
අමු කොස් කොල හෝ සූරියා කොල

සාදන අන්දම – සව් සෝද රැයක් පමණ හොඳින් පොහවා ගන්න. ඉන්පසුව වතුර පෙරා හැර සව් ටික වෙන් කරගන්න. මෙම සව් ටික ටික ගෙන කොස් කොල හෝ සූරිය කොල මතුපිට මලක හැඩයට වඩවා ගන්න. (තෙල් ස්වල්පයක් කොලවල තවරන්නේ නම් ගලවා ගැනීමට පහසුය) මෙසේ

කොලවල වඩවාගත් සව්මල් වට්ටියක තබා තද අව්වේ වේලා ගන්න. අව්වෙ වියලන විට මලක් මෙන් වඩවාගත් සව්ටික එම හැඩයටම සව් වී සකස් වේ. දින දෙකක් පමණ මෙසේ වේලා කොළ ඉවත් කර ගන්න. ඉන් පසුව තෙල් බඳුනක් ලිපතබා තෙල් නටන විට මේවා එකින් එක දමමින් ගැඹුරු තෙල්වල බැද ගන්න. මේවා බැදෙන විට ඉතාමත් ලස්සන සුදු පැහැයක් ගනී. ඉන්පසුව සීනි උනුකර පත් පැණි සාද කැමති වර්ණයකින් ස්වල්පයක් ඉතාමත් ලා පැහැයකට සකසා ගන්න. මෙම ලා පැහැය මල්වල මැද කොටස් තවරා තව සායම ස්වල්පයක් එම සීනි බඳුනටම එක්කර එහිම තද පැහැය සකසා ගන්න. තද පැහැ සීනි මල් පෙතිවල ආලේප කර ගන්න. මෙසේ සීනිවලින් පින්තාරු කළපසු සව්ලාලු තේ මේසයට ගෙන එන්නේ ඉතාමත් අලංකාරයකි.

ගොදුරු (උඩබැලුම්)

අවශ්‍ය දේ –

සහල් සේරු 2 යි	මුං ඇට සේරු 1යි
කිතුල් පැණි බෝතල් 1යි	කුඩා සූකිරි කැබලි රා 1/2යි
රටඉඳි රා 1/2යි	බැදීමට පොල්තෙල්

සාදන අන්දම – සහල් සියල්ල ගරා සෝද වනේ ලා පිටි කොටා ගන්න. හාල් මනාවක පිටි වෙනම කොටා කිප වරක් හලා සිහින් (සිනිඳු) පිටි ටිකක් සකස් කරගන්න. ඉතුරු සහල් පිටි සියල්ල රන්වන් පාට වනතුරු කබලේ බැදගන්න. මුං ඇටද ගරා සෝද කබලේ බැද කැබලිත් ටිකක් සිටින සේ කුරක්කන් ගලකින් අඹරා ගන්න. රටඉඳි ඇට ඉවත්කර සිහින් කැබලිවලට කපාගන්න.

කවරය සඳහා මනාවෙ පිටිගෙන ඇල්වතුර ස්වල්පයක් (හලාගත් ඇමරිකන් පිටි පත සමග එක්කර පිටි බෝලයක් සේ අනාගන්න. ඉන්පසුව අතට පොල්තෙල් ස්වල්පය බැගින් අල්ලමින් පැය 1/2ක් පමණ මෙය හොඳින් අත් ගසමින් පදම් කර ගන්න. මෙසේ පදම්කරගත් පිටිවලින් පිල්බෝල තරමේ ගුලි සාද තෙල් ගාගත් පිහානක් මත එව්වම ඉතාමත් තුනියට

වඩවා ගන්න. තුනී වූ තරමට හොඳින් පිපේ) මෙසේ වඩවාගත් පිටි රවුම තෙල් බඳුනක් ලිප තබා නටන විට එයට දමා රන්වන් පාට වනතුරු බැදගන්න. මෙම පිටි රවුම තෙලට දැමූ විට පපඩම් මෙන් ඉතා හොඳින් පිපිය යුතුය. (නොපිපේ නම් එහි ඝනකම වැඩි වී ඇත.)

රන්වන් පාටවනතුරු කබලේ බැදගත් සහල් පිටි සහ අඹරාගත් මුං පිටි රට ඉඳි කැබලි; සූකිරි කැට එකට මිශ්‍ර කරන්න. පැණි ටික ලිප තබා උකුවන විට ඉන් ටිකක් ඉවත්කර කලින් සෑදූ මුංපිටි මිශ්‍රනය දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න. පැණි මදිනම් ටික ටික එකතු කරන්න. මිශ්‍රණය කුඩු හැලෙන පදමට තිබිය යුතුය. කලින් පිලියෙල කර බැදගත් කවර ටික ගෙන කුඩා සිදුරක් සාද සාදගත් මිශ්‍රනය කවරය කුඩු නොවන සේ සීරුවෙන් පුරවා ගන්න. ඇතුලත ඉඩ නොතිබෙන සේ හොඳින් පුරවාගත් විට කවරය කැඩීයාම වලකී.

උඳුවැල් -

උඳුපිටි සේරු 1/2, හාල්පිටි සේරු 1/2,

පොල් ගෙඩියක වතුර හා කිරි, කිතුල් පැණි. ලුණු ස්වල්පයක්

උඳුපිටි හාල් පිටි පොල් කිරි සහ පොල් වතුර ටිකක් ද මිශ්‍රකර ආප්ප පිටි අනන පදමට අනා ඒද සකස්කර ගන්න. රස අනුව ලුණු ස්වල්පයක් ද එකතු කරන්න. පැය 12ක් පමණ වෙලා පිපෙන්නට තබන්න. උදේට උඳුවැල් තන්නේ නම් රෑයට පිටි ඒද තැබීම සුදුසුය. ඉන් පසුව කුඩා ලේන්සුවක තරමේ කලිසම් රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන කුඩා බොත්තමක ප්‍රමාණයට රවුමක් කපා බොත්තම් කාස මැස්මෙන් මසා ගන්න. තෙල් තාච්චියක් ලිප තබා පැහෙන විට පිටි මිශ්‍රනයෙන් ටිකක් බොත්තම් කාසය මැසූ රෙදි කැබැල්ලකට දමා මිරිකා තෙලට වත්කරන්න. (රවුමක හැඩයකට) ඉන් පසු එය රන්වන් පාට වනතුරු බැදගන්න. (මෙවා බදින විට ම වෙනත් ලිපක පැණි උණුකර පැණිටික පත් පැණි සාද උණුවෙන් ම තිබිය යුතුය) පැණි බඳුනට දමා හැන්දකින් පැණිතුලට ඔබන්න. උඳුවැල්

තුලට පැණි උරාගත් පසු පැණියෙන් බෙරා වෙනත් බඳුනකට දමන්න. මෙසේ සෑදූ උඳුවැල් කැඩූ විට වලල්ල ඇතුලේ පැණි පිරී තිබෙනු දැකිය හැකිය.

කොකිස්

කොකිස් ලංදේසීන් හඳුන්වා දුන්නද අද එය දේශීය ආහාර අතරට එක්ව තිබේ. පිටි සීනි පොල් මිශ්‍රනයෙන් සාද ගන්නා කොකිස් අද මල්, සමනල්ලු, ලංකාව, ස්වස්තිකය වැනි ආකෘති කොකිස් සෑදීමේ දී දැකිය හැක. කොකිස් සෑදීමේදී අච්චුව ඉතාම අවශ්‍ය වේ.

කැවුම්

කොණ්ඩ කැවුම් හා හැඳි කැවුම් යයි දෙවර්ගයක් ඇත. මංගල උත්සව වලදී කොණ්ඩ කැවුම් ගන්නා ලද අතර හැඳි කැවුම් ගනු ලබන්නේ දෙවියන්ගේ දානය කිරිමව්වරුන්ගේ දානය සහ මල් අම්මාවරුන්ගේ දාන වලදී ය. සහල් පිටි සහ සීනි මිශ්‍රණයෙන් කැවුම් සාද ගනු ලබයි. සිංහල සංස්කෘතියේ සතර කෝරල වාසීහු අතර 'වතුර කැවුම්' වර්ගයක් ද ඇත.

ඔලු කිරියා

අවශ්‍ය දේ – ඔලු ගෙඩි 25ක පමණ ඇට

පොල් ගෙඩියක පමණ කිරි	හාල් හුණ්ඩුවක පිටි
සීනි ග්‍රෑම් 250	එන්සාල් ස්වල්පයක්

සාදන අන්දම – පළමුව ඔලු ඇට අඹරා කුඩුකර ගන්න. එයටම හාල් පිටි දමා පසුව පොල්කිරිත් දමා මිශ්‍රකරගන්න. මේ මිශ්‍රණය දියාරු විය යුතුයි. පසුව එන්සාල් ස්වල්පයක් එයට දමා ලිප තබා හැඳි ගාන්න. (විනාඩි 20ක් පමණ ලිප මත තිබිය යුතුයි.) හොඳින් ඉදුනු පසු ලිපෙන් බා තැටියකට කෙසෙල් කොලයක් දමා මිශ්‍රණය එයට දමා තුනී කර කැලි කපා ආහාරයට ගන්න.

ඔලු බත්

වියලා සුද්ද කර ගත් ඔලු ඇට ගරා ගල් ආදිය ඉවත් කර වතුර තබා සාමාන්‍ය බතක් ලෙස පිලියෙල කරනු ලැබේ. එය පොල් සම්බල් සමග උවද වැළඳිය හැකි රසවත් ආහාරයකි.

ඉදල් ඉරිඟු

මේවාද හේන්වල වවාගත හැකිය. සුදුසු කල පැමිනි විට මේ ගස්වල කරල් හට ගනී. කරල් මේරූ පසු කඩා වේලා ගත යුතුයි.

වියලි ඉදල් ඉරිඟු කබලේ දමා බැද කොටා පැණි සමග මුසු කර ගුලි කර ගනිති.

හාල් කිරි

පළමුකොට සහල් කොටා කැලි නැතිවන ලෙසට පෙනේරයෙන් හලාගනු ලැබේ.

සෑහෙන පමණ පිටි ගෙන එයට පොල් කිරි ද මුසුකර ලිපේ තබා උකුවන තුරු සිඳුවා ගත යුතුය. ඒ අතර තුරේ ලිප උඩ තිබියදීම පැණි ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර හොඳට හැදිගැම මැනවි. පදමට උකුබවට පත් වූ විට ලිපෙන් බා ගනු ලැබේ.

හාල්කිරි ඉතා රසවත් කෑමකි.

ව්‍යංජන

සාම්ප්‍රදායික ආහාර

කිඩාරන්

ගම්බද පලාත්වල දෙනි බිම්වල කිඩාරන් ගස හොඳට වැඩේ. මල් කිඩාරන් සහ ගම් කිඩාරන් යනුවෙන් වර්ග දෙකකි. මෙයින් ගම් කිඩාරන් කෑමට ගනී. මෙම ගස් වඩා ලොකු නැත. කිඩාරන් අල නිසි කලට ගලවා ගත යුතුයි. ඒවායින් ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගත යුතුයි. අර්තාපල් අල ව්‍යංජන සාද ගන්නා අන්දමට කිඩාරන් අල ව්‍යංජනද සාද ගත හැකිය. මෙවා ශරීරයට ගුණදායකය.

කිරිබද්ද කොල

කැළෑබදව වැඩෙන වැල් වර්ගයකි. කිරිබද්ද ඖෂධයක් වශයෙන්ද ගනිති. කිරිබද්ද දලු, මැල්ලුම සෑදීමට සුදුසුයි. සාමාන්‍යයෙන් වෙනත් මැල්ලුම් පිළියෙල කරගන්න ආකාරය මෙහිදිද අනුගමනය කිරීම මැනවි.

සමහර අය කිරිබද්ද අලද ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගැනීමට ගනිති.

චීන

චීන ගස් කැලෑවල වැවේ. නමේ හැටියට හැගෙන්නේ චීන රටෙන් මෙරටට බෝවූ ශාබ වර්ගයක් බවයි. චීන ගස විශාලය. නියමිත කාලයට ගසේ ගෙඩි හට ගනී. ඉදුනු චීන ගෙඩි රසවත්ය. පලතුරක් වශයෙන් කෑමට ගනිති. අමු ගෙඩි ව්‍යංජන සාද ගැනීමට ගනිති.

ඇඹිලි

ඇඹිල ගස්ද කැලෑවල වැවේ. ගස විශාල වන්නේ නැත. කුඩා ගෙඩි පොකුරු වශයෙන් හට ගනී. මේ ගෙඩි ඇඹුල් රසය. ඇඹිල ගෙඩි එක් රැස් කර ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගැනීමට හැකිය. ඇඹුල් ඇඹිල ගැමියන්ගේ රසවත් කෑමකි.

කොල්ලු

හේන්වල වගා කළ හැකි ධාන්‍ය වර්ගයකි. කොල්ලු ඇට ආයුර්වේද ඖෂධයක් වශයෙන්ද ගනිති. මෙම ඇට තම්බා කෑමටද ගත හැකිය. ඇටවල පොතු හැර ව්‍යංජන ද පිළියෙල කර ගනු ලැබේ. මෙම ව්‍යංජන ගුණදායකය, රසවත්ය.

තණහාල්

තණහාල් පැළෑටි හේන්වල බහුල වශයෙන් වගා කළ හැකිය. එම පැළෑටිවල හට ගන්නා කරල් වියලා ඒවායින් හාල් පිළියෙල කර ගනු ලැබේ. පිටිවලින් කැවිලි වර්ගද පිළියෙල කර ගත හැකිය. තණහාල් වලින් කැවුම් අග්ගලා වැනි දේ මෙන්ම කැඳද පිළියෙල කර ගත හැක. ආයුර්වේද ඖෂධයක් වශයෙන්ද මෙය ප්‍රයෝජනයට ගනිති.

කරපිංචා

කරපිංචා කොළ හා දළු ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගනු ලැබේ. මේ හැර කරපිංචා දළුවලින් ව්‍යංජනද සාදා ගනිති. කරපිංචා වල මිහිරි සුවඳක් ඇත්තේය.

කැරන් කොකු

ජලය ඇසුරේ වැඩෙන පැළෑටි වර්ගයකි. මේවායේ දලු වලින් ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගනිති. කැරන් කොල සහ නවු සිහින් වෙන්නට ලියා මැල්ලුම්ද සාදා ගනිති.

තිබ්බටු

වැල් තිබ්බටු සහ ගස් තිබ්බටු යයි වර්ග දෙකකි. මේ දෙවර්ගයම ගෙවතුවල වගා කර ගත හැක. ඉබේමද වැවේ. මේවායේ ගෙඩි වලින් මැල්ලුම්ද ව්‍යංජනද පිළියෙල කරගනු ලැබේ.

වට්ටක්කා

දෙනි බිම්වල හේන්වලද වවා ගත හැකි වැල් වර්ගයකි. වට්ටක්කා වර්ග කීපයක්ම ඇත. ඒ ඒ වර්ගවල හැටියට ගෙඩි ලොකු කුඩා වීම සිදුවේ. කුමන වර්ගයේ වට්ටක්කා වලින් වුවද ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගැනීමට හැකිය. මේවා රසවත්ය. වට්ටක්කා නම්බා කෑමටද ගනී.

දියලබු

දියලබු ඖෂධ සෑදීමට මෙන්ම ව්‍යංජන සෑදීමට ද ගනිති. දියලබු ගෙඩි මෝරන්නට හැර මදය අස්කොට ලබු කැට සාද ගනු ලැබේ. ලබු කැට ජලය රැස් කොට තැබීමට, ජලය ගෙනයාමට භාවිතා කරනු ලැබේ.

පත්තක්කා (කොමඩු)

වියලි කලාපයේ හේන්වල පත්තක්කා බහුල වශයෙන් වැවේ. පත්තක්කා ගෙඩිය තරමක් ලොකුය. රසවත් පලතුරු වර්ගයක් වශයෙන්ද ගනිති. ගෙඩිය ඇතුල රතුපාටය. ඇට කළු පාටය. දිය පිපාසය ඇති වෙලාවට පත්තක්කා කෑමෙන් පිපාසය සංසිඳුවා ගත හැක.

මෝරන්නට පෙර පත්තක්කා ගෙඩි කඩා ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගත හැකිය.

කෙසෙල්

කෙසෙල් වර්ග කීපයක්ම ඇත. කෙසෙල් පලතුරු වර්ගයක් වශයෙන් ඉදවා කෑමටද ගනිති. එලවළු වශයෙන් ගන්නා කෙසෙල් ගෙඩි වලින් ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගනු ලැබේ. මේ හැර කෙසෙල් බඩද, කෙසෙල් මුවද ව්‍යංජන සෑදීමට ගනිති.

තුඹ

හේන්වල තුඹ වවා ගත හැක. නියම කාලයේදී මේ වැල්-වල කුඩා ගෙඩි හට ගනී. මේවා බටු කරවිල වැනිය. තුඹ ගෙඩි වලින් ව්‍යංජන පිළියෙල කරති.

ලුණුවිල

ආයුර්වේද ඖෂධයක් වශයෙන්ද ලුණුවිල භාවිතයට ගනු ලැබේ. ඒ හැරුනුවිට මැල්ලුම් සහ ව්‍යංජනද පිළියෙල කර ගැනීමටද ලුණුවිල ගනිති.

කැකිරි

හේන්වලද, ගෙවතුවලද පහසුවෙන්ම තනාගත හැකි වැල් වර්ගයකි. එක වැලක ගෙඩි රැසක් තිබෙනු දක්නට හැකිය. කැකිරි ගෙඩි ඉදෙන්නට පෙර කඩාගෙන ඒවායින් ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගත යුතුයි.

තිබ්බටු ආනම

තින්න තිබ්බටු අවශ්‍ය පමණ ගෙන භාජනයකට දමා ඒවා වැසෙන පමණට ජලය එක්කරන්න. කොච්චි මිරිස් කරල් පනක් සහ ගොරකා අතු 3 – 4ක් පමණ එක්කොට තිබ්බටු හොඳින් තම්බා ගන්න. දැන් ගොරකා අතු සහ වතුර ඉවත්කොට ඇඹරුම් ගලේ ලා හොඳින් අඹරා ගන්න.

කබලේ ලා බැදගත් පොල්, හාල් ස්වල්පයක්, වියළිමිරිස්, ගම්මිරිස්, අබ, සුදුළූණු, රතු ළූණු, ඇති පමණට ගෙන වියළි කහ ද එක්කොට ඒවා ද හොඳින් අඹරා ඉහතකී තිබ්බටු භාජනයට ම දමන්න. මිරිකාගත් පොල් කිරෙන් මෙම මිශ්‍රණය දියාරු කරගන්න. ඇතිපමණට ලුණු දමා ලිපතබා හොඳින් උයාගන්න. දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් එක්කිරීමෙන් මෙය වඩාත් රසවත්වේ.

අලකොළ ඇඹුල

කිරිඅල ගොබ (දිග නොහැරුණු) කපාගෙන දිනක් පමණ තව් මැරෙන්නට (මලානික වන්නට) තබන්න. එසේ කිරීමෙන් එම කොළවල ඇති කිරි ගතිය සහ කට කසන ගතිය ඉවත්වේ. දැන් ඒවා සිහින්ව ලියා ලුණු, කහ, ගොරකා, දමා තම්බාගන්න. ඉන්පසු වතුර පෙරා ඉවත්කොට හැන්දකින් පොඩිකර ගන්න. අමු මිරිස්, උම්බලකඩ, අබ, සුදුළූණු, සිහින්ව ගාගත් පොල්, රතුළූණු, සිහින්ව අඹරා එයට එක්කොට ගොරකා ඇති පමණට දමා මදක් ඉස්ම සිටිනසේ උයාගන්න.

මස් හෝ මාළු හොද්ද

මේ සඳහා බොහෝ විට යොදා ගන්නේ දඩමස් ය. සතකු දඩයම්කොට ලබාගන්නා මස් දඩමස්නම් වේ. මස් කුඩා කැබලි වලට කපා හොඳින් සෝදගන්න. කොත්තමල්ලි, සූදුරු, ගම්මිරිස්, වියලි මිරිස්, සුදුළූණු, අමු ඉඟුරු, රතුළූණු, රම්පේ, කරපිංචා, සේර, ආදිය අවශ්‍ය වේ. පහේ ජාති, ගම්මිරිස්, වියලි මිරිස් කබලෙන් බැද ගලේ ලා අඹරාගන්න. සුදුළූණු, රතුළූණු, ඉඟුරු තලාගන්න. මේවා සියල්ල එකට දමා කරපිංචා, සේර, ලුණු ආදිය ද එක්කොට අඹරා ඉතිරි වූ ඇඹරුම් වතුරෙන් අනාගන්න. දැන් මිශ්‍රණය ලිප තබා පැසෙනවිට වතුර (හොද්ද) මදිනම් නවත් වතුර එක්කරගන්න. මස් හොඳින් තැම්බුන පසු ලිපෙන් බාගන්න. ඉදුනු තක්කාලි ගෙඩියක් දෙකක් එක්කර ගැනීමෙන් මස් හොද්ද තවත් රසවත් කරගත හැක. නොඑසේ-නම් දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් එක්කරගත හැක.

මඩු දළු මාලුව

මඩු දළුවල ඇති අලුවැනි සුඹුල ඉවත් කොට සිහින්ව පෙති ලියාගන්න. ගොරකා බිකක්, කහ, දියලුණු ස්වල්පයක් එක්කර ජලය ටිකක් මිශ්‍රකර ලිප තබා තම්බා ජලය පෙරා ඉවත් කර ගන්න. බඳුනක් ගෙන එයට පොල් කිරි සහ ඉතිරි සියලුම ද්‍රව්‍ය දමා දියලුණු ස්වල්පයක් ද එක්කොට ඒදගන්න. මෙය ලිපතබා කිරි නටන විට මඩුදලු ටික ද එක්කර මඳගින්නේ පිස ආහාරයට ගන්න.

වැල් කොහිල දළු මාලුව

වැල් කොහිල කරටි මිටක්, පරිප්පු පතක් හෝ කොස් ඇට 10 ක් පමණ. උකු පොල් කිරි අඩු කෝප්ප 1 යි, දියකිරි අඩු කෝප්ප 1 යි, තුන පහ කුඩු මේස හැඳි 1 යි, වියලි මිරිස් කුඩු හැඳි 1/2 යි, අමු මිරිස් කරල් කිපයක්, රතුළූණු මිටක්, සුදු ළූණු බික් කිපයක්, කහකුඩු ස්වල්පයක්, අබ කුඩු මේස හැඳි 1/2 ක්, දියලුණු ස්වල්පයක්.

වැල් කොහිල දලු ටික ලියාගෙන සෑහෙන උණු වතුර ටිකක් එයට වක් කර ටික වේලාවක් වසා තබා පෙරා මිරිකා ගන්න. පරිප්පු ගරා භාජනයකට දමා හෝ කොස් ඇට පොතු ශුද්ධ කර සිහින් ව කපා බඳුනකට දමා කොළ ටිකක් මිටිකිරි

ටිකක් ඉතිරිව තිබියදී අනික් සියලුම කළමනා එම බඳුනට ම දමා ඒද ලිප තබන්න. කොස් ඇට හෝ පරිප්පු හොඳින් තැම්බී දියකිරි සිඳුන විට වැල් කොහිල දලු ටික සහ මිටි කිරි ද එක්කරන්න. සියල්ල හොඳින් කලවම් කර කිරි කැටි නොගැසෙන සේ මඳ ගින්නේ පිස බත් සමග කෑමට ගන්න. (කොස් ඇට හෝ පරිප්පු මිශ්‍ර කර උයාගැනීම නිසා වැල් කොහිල දලුවල ඇති කට කසන ගතිය නැතිවේ)

රතු අරලිය දලු මැල්ලුම

රතු අරලිය දලු මිටක් පමණ, ගා ගත් පොල් පතක්, සුදුළූණු බික් 2 ක්, රතුළූණු ගෙඩි 2 ක්. කහකුඩු, අබකුඩු ස්වල්පයයි. වියළි මිරිස් තේ හැඳි 1/2 යි.

රතු අරලිය දලු ටික සිහින්ව ලියා ගන්න. ජලය බඳුනක් නටවා එයට වත්කොට විනාඩි 2–3 ක් වසා තබන්න. පසුව පෙරා මිරිකා ගන්න. ගාගත් පොල් ටිකට සුදුළූණු, රතුළූණු, අබ, කහ දමා අඹරා ගන්න. දියලුණු ද ස්වල්පයක් එයට එක්කර සියල්ලම අරලිය දලු ටිකට කලවම් කරන්න. ලිප තබා විනාඩි 5 ක් පමණ මලවා ආහාරයට ගන්න. (අර්ශස් අමාරුවට අත්දුටු දෙයකි. දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් බැගින් සති කීපයක් ආහාරයට ගන්න. උයාගන්නා විට කිසිවෙකු සමග කතා කිරීමෙන් වළකින්න. ගෙයි නැගෙනහිර පසට වැඩුණු ඉතිවල දලු වඩාත් යෝග්‍ය වේ)

මඩු දලු මාලුව

පොල් කිරි අඩු කෝප්ප 1 යි, මඩු දළු 4. 5 ක් බැද කුඩු කරගත් තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 2 ක් රතුළූණු ගෙඩි 7–8 ක්, සුදුළූණු බික් 4–5 ක්, අමු මිරිස් කරල් 5 යි, කහ කුඩු, වියලි මිරිස්, උම්බලකඩ, පමණට ලුණු,

තෙඹු කොළ කරටි හෝ තෙඹු දඩු ආහාරයට ගන්න. විශේෂයෙන් ම පැපොල් කැලැල්වලට අත්දුටු ඖෂධයකි.

(ඉහත කී ආලේපයන්ගෙන් පසු සබන් වර්ග පාවිච්චි කිරීම සුදුසු නැත)

තෙබු ව්‍යංජනය

තෙබු කොළ හෝ ලපටි කොළ සමග කරටි මිට දෙකක් පරිප්පු පතක්, තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 1 ක්, අමු මිරිස් කරල් කීපයක්, ලියාගත් රතුළූණු මිටක්, සුදුළූණු, බික් 4–5 ක් සහ කුඩු, අබ කුඩු, මේස හැඳි 1/2 ක් මිටි කිරි කෝප්ප 1/2 යි, දිය කිරි කෝප්ප එකයි. දියලුණු ස්වල්පයයි. කරපිංචා ඉති 1 යි.

පරිප්පු ටික ගරා බඳුනකට දමා ලියාගත් තෙබු ටික සහ මිටිකිරි හැර ඉතිරි සියල්ල පරිප්පුවලට දමා ඒද ලිප තබා තැම්-බෙන්නට හරින්න. දිය කිරි මඳක් ඉතිරිව තිබියදී ලියාගත් තෙබු කොළ හෝ කරටි එයට එක්කරන්න. එය වසා තැම්බී දිය කිරි සිඳුන විට මිටි කිරි ටිකක් දමා මඳ ගින්නේ උයා ගන්න. නිවිති මෙන් ම රසවත් ව්‍යංජනයකි.

තෙබු දඬු ව්‍යංජනය සකසන විට මෙරු නිවිති දඬුවල මෙන් පිට පොත්ත ඉවත් කර ගත යුතුය.

සාම්ප්‍රදායික ආහාර

ඇඹරෙල්ලා

ඇඹරෙල්ලා පලතුරු වර්ගයක් වශයෙන් කෑමට ගනී. ඒ හැර නොමේරූ ඇඹරෙල්ලා ගෙඩිවලින් ව්‍යංජන පිළියෙල කරගනු ලැබේ.

හින් වැලි හතු

වර්ෂා කාලයට බිම හට ගන්නා හතු වර්ගයකි. මෙම හතු කුඩාය .එක ස්ථානයක හතු රාශියක් පිපී තිබෙනු දක්නට හැකිය.

කරවිල

වැල් හොඳට වැඩෙන විට ගෙඩි හට ගන්නට පටන් ගනී. කරවිල ගෙඩි ගැටිති වලින් යුක්තය. කලු කරවිල සහ සුදු කරවිල යනුවෙන් වර්ග දෙකකි. මෙම වර්ග දෙකින්ම ව්‍යංජන පිළියෙල කරගැනීමට හැකිය.

සියඹලා රසෝදකය

ඉදුණු සියඹලා කරල් 6, ඒවා ගුලි වශයෙන් 02, දිය නැලි 1, රතුළූණු ගෙඩි 6, සුදුළූණු බික් 4, අමු ඉඟුරු පෙති 2, වියළි මිරිස් කරල් 4, උම්බලකඩ කුඩු, සුදුරු මහදුරු කොත්තමල්ලි අබ යන මේවා අඹරා ගම්මිරිස් කුරුඳු පොතු උළුහාල් කරපිංචා දුන් තෙල්.

සියඹලා ඇට රොඩු ඉවත් කර යුෂ පමණක් බේරාගෙන දිය එක්කර රතුළූණු ලියා දමා සුදුරු මාදුරු ආදී කුළු ද්‍රව්‍ය ටික ටික තලා දමා උම්බලකඩ ගම්මිරිස් සහ කුරුඳු පොතු පමණ දූන යොද ලුණු ද එක් කර ලිප තබා පමණට සිඳී ගිය පසු

වෙනමම බඳුනකට දුන් තෙල් දමා කැකෑරෙන කල රතුළූණු ගෙඩි 2 ක් ලියා දමා ඊට ම කැලි වලට කඩන ලද වියලි මිරිස් කරල් 4 ක් ද අබ උළුහාල් කරපිංච ස්වල්ප වශයෙන් එක්කර දුඹුරු පැහැය වන තුරු බැද පළමු සකස් කර ගත් සියඹලා රසය ඊට එක්කර සුවඳ කවා ගත යුතුයි. මෙම සූපය පාවිච්චි කිරීමෙන් ආහාර රුචිය උපදවයි. මළ බද්ධයට හොඳයි. සෙම සහ වාතයට ගුණයි

හණ බඩ ව්‍යංජනය:-

හණ ගස බොහෝ දුරට භාවිතා කරනු ලබන්නේ කෙඳිවර්ග ලබා ගැනීමටය. කෙඳි වලින් ලණු ඇඹරීම, විවිධ රටාවන් ගෙතීම කරනු ලබයි. නමුත් හණ ගස දීර්ඝ කාලයක් පවතින්නේ නැත. හණ ගසේ අවසානය අපට දකින්නට ලැබෙන්නේ ඒ මතින් මතුවන ගොබයන් සමගය. මෙයට හණ බඩය ලෙස ව්‍යවහාර කරනු ලබයි.

හණ බඩ ඉතා රසවත් ව්‍යංජනයක් බවට පත් කර ගත හැකිය. හණ බඩය අඩි දෙකක් පමණ ඉහලට මතුවූවාට පසුව එය කපාගෙන අවට ඇති පොහින ගලවා අඟල් හයක පමණ දිග කැලිවලට කපා තම්බනු ලබයි. හොඳට තැම්බූ පසු නිවෙන්නට හැර ඉතා කුඩා කැලිවලට කපා ගන්න. මෙම හණ බඩයද කෙඳිවලින් යුක්ත බැවින් කපන සෑම කුඩා කෑබැල්ලක්ම පාසා කෙඳි ඉවත් කරනු ලබයි. කෙඳි ඉවත් කිරීමෙන් පසුව තුනපහ වර්ග එකතු කර දිය කිරෙන් තැම්බෙන්නට තබා මද වේලාවකට පසුව මිටි කිරි ස්වල්පයක් දමා රසවත් ව්‍යංජනයක් බවට හණ බඩ පත්කළ හැකිය.

අලු කෙසෙල් බඩ මාළුව:-

අලු කෙසෙල් බඩය ද ඉතා රසවත් මාළුවක් බව බොහෝ ගැමි ජනතාව විශ්වාස කරනු ලබයි අලුකෙසෙල් පීදී කැන වැඩී එය පැසුනාට පසු කපා මැද ඇති බඩය ගෙන එය ද කැලිවලට කපා තම්බාගනු ලබයි. මෙ ආකාරයට තම්බා කහට ඉවත් කර හණ බඩ කෑවූ ආකාරයටම කුඩා කැලිවලට කපා කෙඳි ඉවත් කර ගනු ලැබේ.

මෙය කොහිල මාළුවක් සකස් කරන විට එහි ඇති කෙඳි ඉවත් කරන ආකාරයට කළ යුතුය. ඒ ආකාරයට සකස් කර ගැනීමෙන් අනතුරුව තුනපහ ප්‍රමාණවත් ආකාරයට එකතු කර දියකිරෙන් තැම්බෙන්නට හැර හොදි ගතිය ඉවත් වූ පසු මිටිකිරි එකතුකර කෙසෙල්බඩ මාළුව සකස් කර ගත හැකිය.

කිතුල් මල් ඇඹුල:-

කිතුල් මලට බෙහෙත් තියා මී රා ලබා ගනී. මීට අමතරව මී රා වලින් රා, කිතුල් පැණි, ආදිය සකස් කර ගනු ලබයි. කිතුල් මලේ අගින් අඟල් 6ක් විතර කපා ඉවත් කරනු ලැබේ. කිතුල් මල් ඇඹුල සකස් කරනු ලබන්නේ මෙය උපකාර කරගෙනය.

එම කැරල්ල ගෙන එහි පිට ඇති හනස්ස ඉවත් කර තම්බා ගනු ලබයි. මේ තැම්බීම මගින් කරනු ලබන්නේ ඒවායේ ඇති කහට ගතිය ඉවත් කිරීමයි. තම්බා කහට ගතිය ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරුව ඉතිරිවන කොටස් මිරිස් ගලක අඹරා ගනී. ඉන් අනතුරුව ඇඹුල් මිරිස් හා තුනපහ දමා හොඳට කලවම් කර තෙලට දමා තෙම්පරාදු කර ගනු ලබයි. මේ ආකාරයට කිතුල් ඇඹුල් මාළුව සකස් කර ගැනීමට පුළුවන.

කොල්ලු මාළුව:-

කොල්ලු කප්පි මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ගයකි. මෙවා බොහෝ පළාත්වල ආහාරයට ගනු නොලබයි. බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය තුළ කොල්ලු මාලුව ඉතා රසවත් ලෙස ආහාරයට සකස් කරනු ලබයි.

කොල්ලු මාලුව සකස් කරගනු ලබන්නේ මේ ආකාරයටයි. කොල්ලු ස්වල්පයක් ගෙන හොඳට බැද ගනු ලබයි. පොත්ත රතුපාට වෙනතෙක් ඒවා බැදගත යුතුය. එසේ බැදගන්නා ලද කොල්ලු වංගෙඩියකට දමා කොටා පොත්ත ඉවත් කර ගනු ලබයි. ඉන් අනතුරුව මේ කොල්ලුවලට වතුර ස්වල්පයක් දමා පොඟවා ගනී. පොඟවා ගන්නා ලද කොල්ලු නැවත වංගෙඩියකට දමා කුඩු බවට පත් කරනු ලබයි. මේ කොල්ලු කුඩු වලට මිරිස් තුනපහ, කරපිංචා ප්‍රමාණවත්ව දමා ජලය

මිශ්‍රකර දියකර ඉන් අනතුරුව ලිප මත තබා ඉදෙන්නට සලස්වයි. ජලය හොඳටම හිඳී තරමක් ඝණ වූවාට පසුව තෙල් ස්වල්පයක් දමා ගනු ලබයි. මේ ආකාරයට කොල්ලු මාළුව සකස් කරනු ලැබේ.

මයියොක්කා පලා මැල්ලුම:-

සමහර පලාත්වල මයියොක්කා කොළ මලවා ගනු ලබන්නේ කුඩා කැබලි වලට කපා ගැනිමෙන් පසුවය. නමුත් සමහර පලාත්වල මෙය සකස් කර ගනු ලබන්නේ වෙනත් ආකාරයකටය.

ඉතා ළපටිත් නොවන මෝරා ඇති කොළත් නොගෙන මදක් මෝරපු කොළ මිටක් ගෙන නැටි ඉවත් කර වංගෙඩියක දමා හොඳට කොටා ගනු ලබයි. සමහර අවස්ථාවලදී මෙයට නිබ්බවුද එක්කර කොටා ගනු ලබයි. මෙය පලා මැල්ලුමේ රසය වැඩි කිරිමට සමත් වේ. හොඳට කොටා ගන්නා ලද මැල්ලුම වතුර ස්වල්පයක් දමා තැම්බෙන්නට සලස්වා ගනී. හොඳට තැම්බුනු මැල්ලුමවලට තෙල් ස්වල්පයක් දමා ගනී. තෙල්වලට උළුහාල්, අබ වැනි දේවල් එකතු කරනු ලබයි. මෙය ඉතාමත්ම රසවත් මැල්ලුමකි.

කොස්

කොස් ගෙඩියෙන් සාදගත හැකි කෑම වර්ග කිපයක්:-

කොස් ඇට කලු පොල් මාලුව:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- පැසුණු කොස් ඇට, පොල්, වියලි මිරිස් සුදුරු, කොත්තමල්ලි, කුරුඳු පොතු, ගම්මිරිස්, රතු ළූණු, අබ, රම්පා, කරපිංචා, ලුණු, සියඹලා බෝර,

සාද ගන්නා ක්‍රමය:- හොඳට පැසුණු කොස් ඇට වතුර දමා පොත්ත පිපිරෙන තෙක් තම්බා ගන්න. එම ඇට ඇඹරුම් ගලේ තබා යාන්තමින් තලා ගන්න. ගම්බිරිස්, මිරිස්, සුදුරු, අබ, කොත්තමල්ලි සබලෙන් බැද අඹරා ගන්න. තලාගත් කොස් ඇට වලට ලියා ගත් රතුළූණු, ලුණු, සියඹලා බෝර, සහ බැද අඹරා ගත් කුනපහ මිශ්‍ර කර පොල් කිරි දමා තම්බා ගන්න. පොල් කිරි මඳ ගින්නෙන් තබන්න විනාඩි 3කින් පමණ ලිපෙන් බාගන්න.

අවශ්‍ය කරන කුනපහ ප්‍රමාණය ගන්නා ලද ඇට ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් කර ගත හැකිය.

පොලොස් මාලුව:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ පොලොස් ගැටයක්, ගම්මිරිස්, වියලි මිරිස්, කුරුඳු, අබ, පොල් කිරි, රම්පා, කරපිංචා, එනසාල්, සුදුළූණු, ලුණු, සියඹලා බෝර, පොල් තෙල් ස්වල්පයක්,

සාද ගන්නා ක්‍රමය:- පොලොස් ගැටය කුඩා කැබැලි වලට කපා වතුර භාජනයකට දමා තම්බා ගන්න. පසුව

මේ තැම්බූ පොලොස් වල කටු හැර කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉන් පසු ඉහත සඳහන් පෙර සේරම ගෙන බැද අඹරා ගන්න, (තුන පහ) මෙයට ලුණු, සියඹලා බෝර, කොස් වලට මිශ්‍ර කර පොල් කිරිද දමා ලිපේ තබන්න. පොල් ස්වල්පයක් බැද අඹරා ගෙන මීට එක්කරන්නේ නම් මැනවි. අවශ්‍ය තරමට පොලොස් හොද්ද සිඳුනු පසු වෙනම භාජනයකට තෙල් ස්වල්පයක් දමා එයට කරපිංචා, රම්පේ රතුළූණු කපා දමන්න. එය උයාගත් පොලොස් මාළුවට මිශ්‍ර කරන්න.

කොස් මැල්ලුම:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් මදුලු, සුදු ළූණු, පොල්, ගම්මිරිස්, මිරිස්, කුරුඳු, අබ, කහ, දුරු කරපිංචා,

සාද ගන්නා ක්‍රමය:- කොස් මදුළු සිහින් කැබැලි වලට කපා ගන්න. කොස් ඇටද පොතු හැර සිහින්ව කපා ගන්න. දුරු, කුරුඳු, ගම්මිරිස්, මිරිස්, අබ, වෙන වෙනම අඹරා ගන්න. ගාන ලද පොල් සුදුළූණු සමග ගලේ තබා තලා ගන්න. කපාගත් කොස් ඇට සහ මදුලු අඹරා, ගත් තුනපහ මිශ්‍ර කර ලුණු වතුරෙන් අත ගා ලිප තබා තම්බන්න. තැම්බුන පසු අඹරා ගත් පොල් ටික දමා මලවන්න.

කිරි කොස් මාලුව:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- පැසුණු කොස් මදුලු, දුරු කුඩු, කහ, මිරිස්, අබ, උම්බලකඩ, කරපිංචා, උළු හාල්, ලුණු, පොල් කිරි,

සාද ගන්නා ක්‍රමය:- කොස් මදුලු සිහින්ව කපා ගන්න. අවශ්‍ය නම් කොස් ඇටද දමන්න. ඉහත පෙර ද්‍රව්‍ය සියල්ල මිශ්‍ර කර තැම්බීමට අවශ්‍ය දිය කිරිද දමා ලිප තබන්න. දියකිරි සිඳී ගෙන එන විට මිටි කිරි දමා හොද්ද නැවූ පසු බා තුනපහ කුඩු ටිකක් උඩින් ඉසින්න.

කොස් අච්චාරු:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- පොලොස් ගැට, විනාකිරි, කුරුඳු, ගම්මිරිස්, සුදුළූණු, අබ, මිරිස්, කහ, රතුළූණු, අමු මිරිස්, ලුණු.

සාද ගන්නා අයුරු:- පොලොස් ගැටය තම්බා ගන්න. ඉන් පසු කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. (කටු හැර) එම කැබලි වලට කහ කුඩු ස්වල්පයක් දවටා ටික වෙලාවක් තබන්න. විනාකිරි ස්වල්පයක් භාජනයකට දමා රතුළූණු, අමු මිරිස්, යාන්තමින් තම්බා ගන්න. කුරුඳු, ගම්මිරිස්, මිරිස්, සුදුළූණු, අබ, ලුණු, විනාකිරෙන් සිහින්ට අඹරා ගන්න. පසුව පොලොස් ගැට කැබලි වලට අඹරා ගත් තුන පහ තම්බාගත් මිරිස් කරල් සහ රතුළූණු ආදිය දමා විනාකිරි මිශ්‍ර කරන්න. දින කිපයක්ම ආහාරයට ගත හැකිය.

කොස්ඇට කට්ලට්:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් ඇට, රතුළූණු, අමු මිරිස්, ගම්මිරිස්, ලුණු, තම්බා ගත් මාලු, කරපිංචා, රම්පේ, දෙහි ඇඹුල්, පොල් තෙල්, පාන් කුඩු.

සාද ගන්නා අයුරු:- කොස් ඇට තම්බා පොතු හැර හොඳින් පොඩි කර ගන්න. මාලුද කටු හැර පොඩි කර ගන්න. රතුළූණු, කරපිංචා, රම්පේ, සිහින්ට කපා ගන්න. ඒවා තෙලෙන් තෙම්පරාදු කර ඊට ඉහත පොඩි කර ගන්නා දේද දමන්න. තවද ගම්මිරිස්, කරදමුංගු, ලුණු, දෙහි ඇඹුල්, මිශ්‍ර කරන්න. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ ගුලි සාද බැදගන්න. (බිත්තර සාරයෙහි ගිල්වා පසුව පාන් කුඩු දවටා)

කොස් ඇට මැල්ලුම:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් ඇට, සුදුළූණු, අබ, කහ, කුරුඳු පොතු, සිහින්ට ගාන ලද පොල්, ලුණු.

සාද ගන්නා අයුරු:- කොස් ඇට පොතු හැර කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉහත ද්‍රව්‍ය වෙන වෙනම අඹරා ගන්න. සිහින්ට ගාන ලද පොල් සමඟ රතුළූණු ගෙඩි කිපයක් යොද පොල් ටික ගලේ තබා තලා ගන්න. ඉහත තුනපහ සියල්ල එකට දමා මිශ්‍රකර අවශ්‍ය පමණ වතුරද දමා ලිප තබා පිස ගන්න. වතුර සිඳුණු පසු පොල් ටික දමාගන්න.

වැලි කොස් ඇට:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් ඇට, සියුම් වැලි.

සාද ගන්නා අයුරු:- කට ලොකු මැටි භාජනයක් ගෙන එයට වැලි තට්ටුවක් දමා ඉන් පසු පැසුණු පොත්ත තුවාල නොවූ කොස් ඇට දමා ඊට උඩින් වැලි තට්ටුවක් දමන්න. හොඳට තද කර කොස් ඇට නොපෙනෙනසේ තැබිය යුතුය. මාස 05ක් පමණ ගත වූ පසු ඒවා ගෙන තම්බා කෑමට ගත හැකිය.

තවද භාජනයක නොදමා ගෙයි මුල්ලක (නොපෙනෙන තැනක) වැලි වලින් පෙර පරිදිම වසා මාස 05ක් පමණ ගත වූ පසු රැගෙන තම්බා කෑමට ගැනීමට පුළුවන්ය.

අමු කොස් ඇට:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් ඇට

සාද ගන්නා අයුරු:- පැසුණු කොස් ඇට ගන්න. වතුර දමා හොඳට තම්බා ගන්න. ඉන් පසු වතුරෙන් බේරා තද අව්වේ තබා වේලා ගන්න. දින කිපයක්ම එසේ වේලා භාජනයක් දමා මාස කිපයක්ම (3ක් පමණ) තබා ගන්න. ඉන් පසුව තම්බා කෑමට පුලුවන්ය. සිහින් කැබලි වලට කඩා මලවා කෑමටද පුළුවන්ය. එසේ කෑම සාද ගන්නට පෙර වතුරේ ටික වේලාවක් පෙගෙන්නට තබා ගත යුතුය.

අමු කොස් මදුලු සාද ගැනීම:-

හොඳට පැසුණු කොස් මදුලු ගන්න. එම මදුලු දෙකට පලා ඇට ඉවත් කර ගන්න. ඉන් පසු හොඳට උණු කරන ලද වතුරේ දමා ටික වේලාවක් තම්බා ගන්න. බාගෙට තැම්බුණු පසු අව්වේ දමන්න. දින කිපයක්ම එසේ අව්වේ තබා හොඳට වේලා ගත යුතුය. භාජනයක දමා මාස 3ක් පමණ ගත වූ පසු මැල්ලුමක් සාද ගන්නා ආකාරයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය යොද සාද ගන්න.

කොස් මදුලු පපඩම්:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- කොස් මදුලු, ලුණු කුඩු, මිරිස් කුඩු, තෙල් ස්වල්පයක්.

සාදන අයුරු:- කොස් මදුලු ඇටය හැර දෙකට පලා වෙන් නොකර ගන්න. වතුර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක් යොදු බාගෙට තම්බා ගන්න. එයට (වතුර අස්කර ගෙන) ලුණු කුඩු, කහ, මිරිස් දවටා තෙලට දමා රන්වන් පාට වන තෙක් බැද ගන්න.

කොස් තැම්බීම:-

පැසුණු කොස් මදුලු සහ ඇට ගන්න. ඇට පොතු හැර දෙකට කපා ගන්න. කොස් මදුලුද දෙකට කපා ගන්න. මේ ප්‍රමාණයට අනුව වතුර යම් ප්‍රමාණයක් දමා තම්බා ගන්න. තරමක් තැම්බුන පසු ලුණු වතුර දමන්න. හොඳට තැම්බුන පසු ආහාරයට ගත හැකිය. කට්ට සම්බල් සහ පොල් සමග මිශ්‍ර කර රසවත් ආහාරයක් ලෙස පාවිච්චියට ගත හැකිය.

පොලොස් කුඩු මැල්ලුම:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- ළා පොලොස් ගෙඩි කිපයක්, වියලි මිරිස්, කහ, සුදුළුණු, දුරු, රතුළුණු, කරපිංචා, ලුණු,

සාදන අයුරු:- පොලොස් ගෙඩියේ පොතු හැර වංගෙඩියට දමා සිහින්ව කොටන්න. ඉහත පරිදි අවශ්‍ය පමණ දමා වතුර එක්කර තම්බන්න. තැම්බුනු පසු පොල් තෙල් ටිකක් ලිපතබා සුදුළුණු, වියලි මිරිස් කරල් 3ක් 4ක් දමා අබ එක්කර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට බැදෙන විට තම්බා ගත් පොලොස් එයට දමා කුරු ගා මැලවුන පසු කෑමට ගන්න.

පොලොස් ගැට මැල්ලුම:-

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:- පොලොස් ගැට, දුරු, කහ, ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු, මිරිස් කුඩු, සුදුළුණු, පොල්,

සාද ගන්නා ක්‍රමය:- පොලොස් ගැටයේ කටු හැර සුද්ද කර සිහින් කෑබැලි වලට කපා ගන්න. දුරු, කහ, ගම්මිරිස්, මිරිස්, ලුණු, වතුර, දමා කලවම් කර කපා ගත් කොස් කෑබැලිද දමා ලිප තබන්න. එය තැම්බුන පසු සුදුළුණු, පොල් එකට තලා පොලොස් වලට දමා කුරු ගාන්න. හොඳින් මැලවුන පසු ලිපෙන් බා ආහාරයට ගන්න.

කොස් ඇට සිවිඩි තෙම්පරාදුව:-

අපතේ හරින කොස් සිවිඩි ගෙන නටන උණු වතුරේ දමා තම්බන්න. ඉන් පසු අව්වේ දමා හොඳට වේලා ගන්න. කල්තබා ගත හැකි ක්‍රමයකට තබා ගෙන කොස් අවාරයේදී තෙම්පරාදුවක් ලෙසට සාද ගත හැකිය.

කොස් වැල සහ වරකා:

කොස් වැල සහ වරකා නමින් වර්ග දෙකක් තිබේ. ඉදුණු කොස් වැල, වරකා, ලෙසට පලතුරු වශයෙන් කෑමට ගැනීමටද පුළුවනි.

කොස් වාරයේදී හොඳට පැසී ගෙහෙම ඉදුන වරකා ගෙඩියක් කඩයක මාර්ගයෙන් බිමට අරගෙන තබා හුඹස් මැටි සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ගෙන ගොරකා, ගම්මිරිස්, තැම්බූ වතුරෙන් පදමට හුඹස් මැටි ටික අනා වරකා ගෙඩියේ පිට වටේට ගා වරකා ගෙඩියේ නැටවේද මැටි ගා ගත යුතුයි.

මෙම වරකා ගෙඩියේ නැටවට ශක්තිමත් ලණුවක් දමා දුම් රශ්නය තරමක් වැදෙන අයුරින් කුස්සියේ දුමේ එල්ලා තබන්න.

මාස 3ක් පමණ මේ වරකා ගෙඩිය නරක් නොවී අලුත් වරකා ගෙඩියක තත්වයෙන්ම රස විඳිය හැක.

කොස් අවාරයට පිටින් එන ඥාතීන්ට සංග්‍රහ කිරීමටත් පිට පළාත්වල ගිත මිතුරන්ට ගෙන ගොස් දීමටත් පුළුවන.

අල සහ මල් ව්‍යංජන

ආහාරයට ගත හැකි අල වර්ග

- කටුවල
- හිරිනල
- ගෝනල
- කුකුලල
- රාජල
- රට අල
- හිඟුරල
- ඉනිඅල
- සකට අල
- යාපනේ අල
- දංකිරිය
- කිඩාරන්
- ඉන්නල
- සීනි අල
- හුළංකිරිය (සවඅල)
- අලකන කෙහෙල්
- උඩල (උඩඅල)
- කදල
- ජාවාල
- ඇත්අඩි අල (වංගෙඩි අල)
- තුන්මස්අල
- කිරි අල
- කළු හබරල
- අර්තාපල්
- දෙහි අල
- මයියොක්කා
- සිඤ්ඤොදාක්කා
- වැල්ලල
- බතල
- ආටිචෝක් (පෘතුගීසි අල)
- හාකාවාරියා අල
- පොලොස් හබරල
- දඹල
- කිරිකොඩොල්

අපේ සාම්ප්‍රදයික ආහාර වේල සඳහා ඇතැම් මල් වර්ගද යොදා ගත් නමුත් අද කෑම වේලෙන් ඒවා බොහෝ දුරට ඉවත්ව ගොස් ඇත.

පිටිසර ගැමියෝ තවමත් මේ පුෂ්ප වර්ග තම ආහාර වේලට සම්බන්ධ කර ගනිති.

මුරුංගා මල්

මෙම මලට මිරිකුළු මල් යනුවෙන් භාවිතා වේ. මෙම මල් ආහාරයට ගැනීමෙන් කුළු රසයක් දෙනේ. වා, සෙම නැති කෙරේ. ස්නායු ඉදිමෙයි. ශරීරය උණුසුම් වේ. ගුල්ම රෝග නැති කෙරේ.

කතුරුමුරුංගා මල්

මෙයට කතුරු මල් යනුවෙන්ද පැවසේ. පීනස් සහ සෙම, පිත් නසයි. වාතය සමනය වේ. ආහාර රුචිය ඇතිකෙරේ.

කෙසෙල් මුහ

''වතු මල්'' යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. වාපිත් නසයි. රත් පිත් සහ ක්ෂය රෝග නසයි. ඉක්මනින් නොදිරන ස්වභාවයක්ද ඇත. මිහිරි රසයක් පවතී.

ඇට කෙසෙල් මුහ

''වන වතු මල්'' යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. ප්‍රමේහයට හිත වෙයි. සෙම් රෝග නසන අතර දහය නැති කරයි. වහා නොදිරවන ස්වභාවයක් ඇත. ශීතය, ශක්තිය වඩවයි. පිපාසය නැති කෙරේ. සියළුම වර්ගවල කෙහෙල් මුහ කෑම සඳහා නොගනී. කෝලි කුට්ටු, ඇඹුල් කෙහෙල් මුහ කෑමට ගනී.

දිය හබරල මල්

''ජබර මල්'' යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. මුත්‍ර දහය නසන නමුත් වහා නොරිදවන ගතියක් පවතී. වා, පිත් නසන අතර කෑම රුචි ඇති කරයි.

කෙකටිය මල්

මිහිරි රසැති ව්‍යංජනයකි. වා, පිත් නසන අතර ඇට මිදුළු වඩයි. මුත්‍රා පිරිසිදු කෙරේ. ශුක්‍ර වඩයි. ශීත ආහාරයක් වශයෙන්ද සැලකේ.

නම්පලා මල්

නම්පලා විශේෂ කිහිපයක් ඇත. සියළුම මල් කෑමට රුචිවේ. වහා දිරවන ස්වභාවක් ඇත. අර්ශස් නසන කෑමකි. සෙම් පිත් නසන අතර තර ගතියක් ඇති කරයි

වදමල්

වදමල් හෝ නැකුළු ශීතලය. ප්‍රමේහය හා රත් පිත් නසන ස්වභාවයක් ඇත. හිසකේ වැඩෙන නිසා කුඩා දරුවන්ට සුදුසු බව වෛද්‍යවරු පවසති. දහය නැති කරන ගතියක් ඇත. රත්, පිත් ගාය නැති කරන ඖෂධයක් වේ.

සියඹලා මල්

''සිනිබලා මල්'' යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. සෙම නසන අතර ආහාර රුචි ගතියක් ඇතිවේ. ගතට සැහැල්ලු ගතියක් දෙනේ.

ආහාර කල්තබා ගැනීම

ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම:

මාළුඇඹුල් තියල් කිරීම

මාළු ගෙන හොඳින් සෝද කැබලි කපා ගොරකා තම්බලා අඹරා සුදුළූනු, රම්පේ, කරපිංචා, ගම්මිරිස්, අමු ඉඟුරු, කුරුඳු පොතු, හිනියට අඹරා මාළුමත හොඳින් තවරා ලුණුත් සමඟ මිශ්‍ර කර වළඳක් ගෙන එහි අඩියට කෙසෙල් කොළයක් අතුරා ඒ මත මිශ්‍රනය සමඟ මාළු කැබලි අසුරන්න. ඉන්පසු ලිප මත තබා වළඳ උඩින් ගිනි කබලක් හා යටින් ද ගින්දර දමා පිස ගන්න.

මාළු මෝජු දැමීම

බල මාළු හෝ කෙලවල්ලා කැලි කපා ගැඹුරු තෙලේ දමා බැදගන්න. ඉන්පසු රතුළූණු, අමු මිරිස් බැදගන්න. අමු ඉඟුරු, සුදුලූනු, අබ ස්වල්පයක් ගෙන හොඳින් අඹරා මාළු, රතුලූණු, අමුමිරිස් සමඟ කළවම් කර ලුණු විනාකිරි සමග භාජන වල දමා මාස දෙකක් හෝ තුනක් තබාගත හැකිය.

මස්මාළු වර්ගකල්තබා ගැනීම

මස් වර්ග

මස් සියල්ලම පිරිසිදු මැටි බඳුනක දමා එයට උඩින් සිටින මට්ටමට මී පැණි දමා මැටි බඳුනේ කට හුඹස් මැටියෙන් වසනු ලැබේ. (හුඹස් මැටි ජලය සමඟ අනා පල්පයක් මෙන් සාදා) මෙසේ කිරීමෙන් මස් වර්ග බොහෝ කලක් නරක් නොවී තබා ගන්නට අපේ පැරැන්නෝ පුරුදුව සිටියහ.

අව්වේ වේලීම

සිහින්ව කපාගත් මස් කපා සුද්දකරගත් මාළු ගල් වැනි රළු පෘෂ්ඨයක් මත අතුරා තද අව්වේ වේලා ගැනීමෙන් කල් තබා ගතහැක.

දුම්ගසා වේලීම

සිහින්ව තීරු කරගත් මස් මැස්සක අතුරා එයට යටින් ගින්දර දමමින් දුම් ගස්සවා මස් වර්ග මාළුවර්ග වේලාගත හැක.

ධාන්‍ය වර්ග හෝ අල බතල වර්ග පෙති ගසා හෝ කැබලි කපා අව්වේ වේලා ගැනීමෙන් කල් තබා ගැනීමට පුළුවන. අටුවේ තැබීමෙන් මෙය කලක් තිබීමට පුළුවන. ඉන්පසු වංගඩියේ දමා කොටා ගත් කල එම පිටිවලින් ඕනෑම ආහාරයක් සාදගැනීමට හැකිය.

තවද පෙර ලෙසින් වේලාගත් මඤ්ඤොක්කා අල පෙති තෙලින් සහ පැණියෙන් බැදගත් විට රසවත් අතුරු පයකි.

වෙල් මාළු දුම ගස්සවා වේලීම

කපා සුද්දකරන ලද මාළු කුරියන් ලුණු ගොරක දියරෙන් පොහවා මාළු කුරියන් පුවක් කොළයක (කොළපතක) ඔතා එය දුම වදින්නට ලිපට ඉහලින් ඇති දුමෙහි එල්ලනු ලැබේ. මේ ක්‍රමයට දින කීපයක් මාළු නරක් නොවී තබා ගත හැකිය.

ඉදුණු කෙසෙල් ගෙඩි කල්තබා ගන්නා ක්‍රමයක්

කෙසෙල් කැනක කෙසෙල් ඇවරියක් පමණ ඉදී ඇතැයි සිතමු. එමෙන් ම කෙසෙල් කැන අපට ඉදවා ගන්නට අවශ්‍ය දිනය ඇත්තේ සතියක් දෙකක් පමණ ඉදිරිකාලේදි නම් කිරිමදුවැල් වලින් අර කී කෙසෙල් කැනෙහි ඉදුණු කෙසෙල් ඇවරියත් අනෙක්වාත් සියල්ල වැසෙන සේ හොඳින් ඔතා තබන්න. දෙසතියකට පසු බැලූ පසුව ද මුලින් ඉදී තිබුණු කෙසෙල් ඇවරිය පමණක් ඉදී තිබෙනු ඇත.

ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම

''සබ්බේ සත්ථා ආහාරත්ථිකා'' යනුවෙන් ගෞතම බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. එනම් සියලු සත්වයෝ ආහාර නිසා ජීවත් වන බවයි.

නොදියුණු මිනිසා අතට අසුවන දෙයක් ආහාරයකොට ගත්තද කල් යත්ම මිනිසා මොලේ වැඩෙත්ම තමන් ගන්නා ආහාරයේ ගුණ අගුණ ගැනත් ඒ ගන්නා ආහාර හිග කාලවලදී ප්‍රයෝජනයට ගන්නට කල් තබා ගැනීමත් පිළිබඳ නොයෙක් උපක්‍රම යොදාගෙන ඇත.

අනාදිමත් ඉතිහාසයක් ඇති සිංහලයා තමන් ප්‍රයෝජනයට ගත් ආහාර හිගකාලයට ප්‍රයෝජනයට ගන්නට ඒවා ගබඩාකර නොයෙසේ නම කල්තබාගත් ආකාරය විමසිලිමත් වෙමු.

ස්වාභාවික පරිසරයෙන් ලබාගන්නා ආහාර ඔවුන් කල්තබා ගත්තේද ස්වාභාවික ආකාරයට වීම මෙහි අපූර්ව ලක්ෂණයයි. අපි ආහාර කල් තබා ගන්නේ ස්වාභාවිකවම අපට ලැබෙන ස්වභාව ධර්මයේ දයාද වලින්මය. අව්ව සුළඟ වැනි ස්වාභාවික සම්පත් වලින් ඔවුන් නිසි ප්‍රයෝජන ලබාගෙන ඇත.

ස්වාභාවික වියලිම

මෙ ක්‍රම දෙකකට ඇත.

1. මද අව්වේ වේලා ගැනිම
2. තද අව්වේ වේලා ගැනිම

තද අව්වේ වේලිමේදී සමහරක් ආහාර අමුවෙන්මද තවත් ඒවා තැම්බූ පසුද වේලාගෙන ඇත.

මස් මාළු වර්ග කල්තබා ගැනිම

මස් වර්ග

කල් තබා ගැනිමට යොදා ගන්නා මස් සියල්ලම පිරිසිදු මැටි බඳුනක දමා එයට උඩින් සිටින මට්ටමට මී පැණි දමා මැටි බඳුනේ කට හුඹස් මැටියෙන් වසනු ලැබේ. එවිට ඒවා නරක් නොවේ.

මාළු ලුණු දැමීම

පුරාණයේ ගම්වල ජීවත් වූවෝ වැසිකාලයට ගමේ ඇලෙන් දොලෙන් වැවෙන් මාළු අල්ලා ගත්හ. තම පරි- භෝජනයට ගෙන ඉතිරි වූ මාළු වේලාගන්නට ක්‍රමයක් නැති

විටකදී ඒවා නරක් නොවන සේ කල් තබා ගන්නා ලද්දේ ලුණු දැමීමෙනි. මෙහිදී කරන ලද්දේ මැටි බඳුනකට මාළු තට්ටුවක්ද ඒ මත ලුණු සහ ගොරකා තට්ටුවක්ද නැවතත් මාළු තට්ටුවක්ද ආදී වශයෙන් තැන්පත් කොට සුරක්ෂිතව තැබීමයි.

රටදෙල්

අවුරුද්දේ එක්කාල සීමාවකදී පමණක් හැදෙන රටදෙල් වාරයට අපේ පැරැන්නෝ ඒ දෙල් ගෙඩි සිහින්ව ලියා තදඅව්වේ වේලා ගත්හ. පසුව වේලුනු රටදෙල් කැබලි බැද පැණි දමා රසවත් අතුරු පසක් ලෙස ගත්හ. එසේම පොල් දමා වේලෙන්නට මලවා (මැල්ලුම් ලෙසින්) රසවත් ආහාරයක් සාද ගත්හ.

දඩමස් කල් තබා ගැනීම

ගෝන, මුව, උරු, යන කවර මස් වර්ගයක් වුවද කහ, ලුණු දමා අනා ගෝනි හෝ පන් මල්ලක දමා දුම් මැස්සේ එල්ලා තැබීමෙන් දින කිහිපයකින් (ඉහළ තැබීමෙන් තොරව) ඉතා හොඳින් පිරිසිදුව වියලා ගත හැක. මෙය සෑහෙන කලක් දඩමස් තබා ගත හැකි ක්‍රමයකි.

මී පැණි කල් තබා ගැනීම

මී පැණි වලට ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක් දැමීමෙන් මී පැණි නරක් නොවී ඕනැම කාලයක් තබා ගත හැක.

හතු කල් තබා ගැනීම

හතු හොඳින් වේලා ගනු ලැබේ. ලුණු වතුරේ තම්බාගෙන දිය මිරිකා හැර තද අව්වේ වේලා ගත් පසු සෑහෙන කලක් නරක් නොවී තබා ගත හැක.

අවශ්‍ය වූ විට ඇල් වතුරේ දමා තැබූ විට යලිත් පිපී ප්‍රකෘතිමත් වේ. ආහාරයට ගන්නා වියලි කලාපයේ වැවෙන හතු වර්ග මෙසේය.

1. පිදුරු හතු - ඉතාම රසවත් හතු වර්ගයකි.
2. ඌරු හතු - විශාලම හතු වර්ගයයි. අඩු වශයෙන් පිපේ.

3. ඉබිටොක්කා හතු - වැව් තාවුල්වල වැවෙන මෙය හතු වලින් කුඩා ම වර්ගයයි.
4. හීන් වැලි හතු - දිරා ගිය රොඩු ගොඩ වල පිපේ. වැඩි වශයෙන් පිපෙන්නේ එකට ගොමු වශයෙන්ය.
5. වැලි හතු - සුදු පැහැතිය. දිරා ගිය රොඩු ගොඩවල පිපේ.
6. රිට්ටා හතු - ඉබි ටොක්කා වලට වඩා ලොකුය. එකම තැන විශාල වශයෙන් පිපේ.
7. අඳින හතු - අඳින විට පොලොව යටින් අඟල් දෙකක් පමණ ගැල වී එයි. වැලි හතු වලට හුරුය.
8. ඉඳලොල්ලු හතු - රසවත්ය. හුඹස් ගොඩැලි වල වැවේ.
9. කොටන් හතු - මේ වර්ගයට කුඩයක් වැනි මුණතක් නැත. කොටන් වල මස් වැදැල්ලක් සේ වැවේ.

ලුණු දෙහි

දෙහි වාරයට කුණු වී යන දෙහි කල් තබා ගැනීමේ කදිම ක්‍රමයකි. දෙහි ගෙඩි හතරට පලා ලුණු දමා තද අව්වේ දින 07ක් පමණ වියලා දෙහි යුෂ සහ ලුණු වතුර මිශ්‍රකර අව්වේ කකාරවා ගෙන වියලි දෙහිවලට මිශ්‍ර කර බෝතල් වල අසුරන්න. මෙය ආහාර රුචිය වඩවන උදරාබාධවලට ගුණදායක ආහාරයකි.

කොච්චි මිරිස් වියලීම

කොච්චි මිරිස් ලුණු දමා තද අව්වේ දින 5–7 අතර කාලයක් වියලා දෙහි යුෂ සහ ලුණු වතුර අව්වේ කකාරවා කොච්චිවලට වත්කර බෝතල්වල අසුරන්න.

ඉරමුසු පැණි පෙරීම

මුල් සමග ගලවා ගත් ඉරමුසු (හීන් ඉරමුසු ගුණයෙන් ඉහලය) හොඳින් පිරිසිදු කරගත වතුර බෝතල අට එකට සිඳවා එම කසාය සීනි රාත්තල් එකකට දියකර උණුකර එයට ජලය ද බෝතලයක් පමණ මිශ්‍ර කරන්න.

උණු වී ගෙන එන විට අන්නාසි කොළ කපා දැමීමෙන් සීනිවල යම් අපිරිසිදු භාවයක් වේ නම් පෙණ සහිතව ඉවත් කරගැනීමට පහසු වේ.

ඉන් පසු ලිපෙන් බා උණු සුවඳ හමන රසවත් පැණිය බෝතල් වල දමා අවශ්‍ය විටෙක වතුර මිශ්‍ර කර සංග්‍රහයට මෙන් ම බීමට ඉතාම යෝග්‍ය වේ.

මෙයින් ශරීරයේ ගිනියම් කම, කටදිව පැලීම, අතුල් පතුල් පැලීම, දද හොරි, කුෂ්ඨ, පපුවේ දැවිල්ල, ඇස් දැවිල්ල, ආමාශ ගත රෝග, හිස කරකැවිල්ල, කට කඳුළු ගැලීම, හිසරදය සන්සිඳේ. විඩාව හා පිපාසය සන්සිඳේ.

පැරණි ඇසුරුම් ක්‍රම

මෑතක් වන තුරුම අපේ ඇසුරුම් ක්‍රම අපි සොයා ගත්තේ අපේ අවට පරිසරයෙන්ය. කෙසෙල්, නෙළුම්, හබරල, කැන්ද, පුවක්, කොලපත අපේ පළමුවන ඇසුරුම් කොළ වර්ග වේ. මුන්නෙට්ටුව සඳහා අඳුන් ගොයම් කොළය භාවිතා කරනවා. පහත රට දී කෙසෙල් කොලය තවමත් භාවිතා කරනවා. වල් හබරල කොළයත් ඒවාගෙයි. වෙලේ කයියට බත් බෙදන්නට අරන් ගියේ කෙහෙල් කොල. ඒවා අවශ්‍ය පරිදි නවා ගන්න ගින්නෙන් තැව්වා. කොහේ හරි දුර ගමනක් යනකොට පුවක් කොලපතක් අරං ඒක ලෙලි ගහල සුද්ද කරල ඒකට බත් මුලක් බැඳගෙන ගියා. විශේෂයෙන් කොස්තම්බල මුල බැන්දේ කොලපතේ. වෙලේ කයියට බත් කන්නත් කොලපත උපයෝගී වුනා. වෙලට ගේනට බොන වතුර ගත්තේ ලබු කැටයක. තවමත් උඩරට ඈත ගම්මානවල ලබු කැටය ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. තවමත් සමහරු පුවක් කොල පතෙන් ගොටුවක් සාද ගනිති.

බුලත් විටට හුණු ඔතල තිබුනේ කොට්ටම්බ කොලෙන්, නැත්නම් කෙසෙල් කොලේ තීරුවට ඉරලා. දැනුත් තේ කඩවල තියෙන්නේ ඉදිආප්ප මුල් බැඳලා කැන්ද කොල වලින්. විශේෂයෙන් හකුරු බෑ දෙක එතුවේ වියලා ගත් කැන්ද කොලවල. නැත්නම් කෙහෙල් පරඬැල් වල. හකුරු මුලට අළුත් සින්ගන්නා පෙනුමක් ඉන් මතුවුනා.

වැස්ස වෙලාවට හබරල අත්ත කෙහෙල් අත්ත තල් අත්ත නිසා හිසට වෙනත් ආවරණ අවශ්‍ය වුනේ නැහැ.

කුඹුරට ආහාර ගෙනයාමේ දී පන් වර්ග වේවැල් කිරිවැල් තල් කුකුළු වේවැල් ආදී අමු ද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන ඇසුරුම් භාණ්ඩ සකස් කර ගත්තා. මේ වැල් තිබුණේ අපේ පරිසරය වටා තිබුණු කැලෑවේ. පන් වර්ග වෙල්යායේ කෙළවරේ වැවුනා. පසුව මේ පන් වර්ග රෝපණය කර ව්‍යාප්ත කර ගත්තා. මෙයින් සැදුනු කඩගම, අඩුක්කු, පෙට්ටිය' වැදුම් පෙට්ටිය, ආහාර ගෙන යාම සඳහා ව්‍යවහාර වුනා.

ඉහත කී වැල් සහ පන්වර්ග භාවිතයෙන් කුස්සියේ උපකරණ රාශියක් ද සකස් වුනා. (ඇතුල්පත, මලු පිට, මල්ල, වට පෙට්ටිය, හැඳි අච්ච, වට්ටිය, කිරි ගොට්ට, කුල්ල, කුරුනි මල්ල කව්ලාව) කුඹුරු ගොවිතැන්වලදී වී ඉසීම සඳහා විවිධ පෙට්ටි භාවිතා විය. ඒ පෙට්ටි නිම වී තිබුනේ ද බටපොතු ආදියෙනි. පැණි සහිත ආහාර හා වෙනත් කෑම වර්ග බොහෝ විට එල්ලා තිබුනේ ලණු වේවැල් ආදියෙන් නිමකරන ලද උඩ හැල්ල නම් ඇසුරුමක තැන්පත් කිරීමෙනි.

බුලත් කෑම සඳහා හැබිලිය, හුණු කිල්ලෝටය බුලත් පහේ තබා ගැනීම සඳහා බුලත් කොක්කනය ද නිම කර තිබුනේ පරිසරයෙන් ලබා ගත් වැල් පත් සහ ඒ ආශ්‍රිත වැල් වර්ග වලිනි. කෙසෙල් කැන් වැසීම සඳහා (ආවරණයක්) පොල් අත්තෙන් සකස් වුනා. මේ පිරිවැස්ස නිසා කෙසෙල් කැණ ඇස්වහ හෝ කටවහ දෝෂයන්ගෙන් ද ආරක්ෂා විය. තෙතමනය රඳවා ගැනීම ද මින් සැලසුනි.

පොල් අත්තෙන් වියන ලද පිරිවැස්ස ගොයම් පෑගීමේ දී උපයෝගි කර ගත්තා අම්බරුවාගේ කටට දමන ලද ආවරණයයි. පොල් අතු වලින් සකස් කරන ලද කුඩය වැලි කොස්ඇට දැමීම සඳහා පාවිච්චි කෙරේ. පැස්, කිරිගොටු, කුළු, වට්ටි පෙට්ටි, ආදිය සාදගැනීමට වේවැල් ද උපයෝගි කරගන්නා ලදී.

කැඳ සහ පාන වර්ග

සාම්ප්‍රදායික පාන වර්ග

කෝපි සහ තේ වැනි විදේශීය මූලාංග සහිත බීම වර්ග එන්නට පළමු ශ්‍රී ලංකාවේ ගොවි සමාජය හුරු පුරුදුව සිටියේ අවට පරිසරයෙන් ඉතා පහසුවෙන් සපයාගත හැකිවූ මුල්, කොළ හා ගෙඩි තම්බා වතුර පානය කිරීමටය.

රණවරා

මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීමට විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වන සැහැල්ලු ගතියක් ශරීරයට ලබා දෙන රණවරා පානය ප්‍රමේහය නැසීම උදෙසා ප්‍රයෝජනවත් වේ. රස නහර පිනවන රණවරා ප්‍රනීත රසයෙන්ද යුක්තය. පානය සඳහා තම්බාගත් රණවරා මල් කිතුල් හකුරු සමඟ බීමෙන් රසය තවත් වැඩිවේ.

හිරමුසු

හිරමුසු වැල් ගල් සහිත පොළොවෙහි ලඳු කැලෑ සහිත පොළොව මතුපිට දිවෙන හීන් පත්‍රවලින් යුත් වැල් සහිත ශාකයකි. පානය සාදා ගැනීම සඳහා මුල් සහ වැල් ඉතා සිහින් ලෙස කපා තම්බා ගත යුතුවේ. ඉරමුසු මුල් මිහිරි සුවඳකින් යුක්තය:

විෂ්ණු ක්‍රාන්ති

සිහින් පත්‍ර හෝ උස් පැලෑටි විශේෂයකි. විශේෂයෙන් වැඩෙන්නේ වියලි කලාපීය පොළොවෙයි. විෂ්ණු ක්‍රාන්ති කසට රසයක් හා තිත්ත රසයකින් යුක්තය. බඩගිනි වඩන අතර ආහාර රුචිය ඇති කෙරේ. පිපාසය නසා දමන අතර ලේ දොස් සමනය කෙරේ.

බෙලිමල්

අතිසාරයට සුදුසු බෙලිමල් පානය පිපාසය සංසිඳීම සඳහා ඉතා යෝග්‍ය වේ. වමනය නසන අතර ආහාර රුචිය වඩයි. උෂ්ණ ගතිය නසන බෙලිමල් විධාව දුරුවීමටත් වාතය නැසීමටත් යෝග්‍ය වේ.

පොල් පලා

ගෙවත්තේ වැවෙන පොල්පලා ගසෙහිද පත්‍ර පුංචිය. මුළු ගසම කපා තම්බා ගැනීමෙන් ප්‍රණීත රසයක් සහිත බීමක් ලබා ගැනීමට පුළුවන. මුත්‍රා අඩස්සිය සඳහා පොල් පලා වතුර අත්‍යාවශ්‍ය බීමක් වේ. උෂ්ණය සමනය කරන පොල් පලා පිපාසය සංසිඳවීමටත් ආහාර රුචිය උදෙසාත් සැහැල්ලු ගතිය සඳහාත් අත්‍යාවශ්‍යය,

වෙනිවැල් ගැට

ඇඟ පත රුදා සඳහා යෝග්‍ය බීමක් වන වෙනිවැල් ගැට ශාඛය කපා සෑහෙන වේලාවක් තම්බා ගත යුතුයි. වෙනිවැල් ගැට වතුර පිටගැස්මට ප්‍රථමාධාර වශයෙන් දෙන බීමකි. සමහරු මෙම වතුරේ ඇති ඖෂධීය ගුණය නිසාම දිනපතා උදේ මුහුණ සේදීම සඳහාද ගනු ලැබේ.

කොළ කැඳ සාදා ගන්නා අන්දම

තමන්ට කැඳ සෑදීමට අවශ්‍ය කොළ වර්ග ගෙන මුලින්ම සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතුයි. ඉන්පසුව ඒ සියල්ල හොඳින් කොටා ගන්න. ඉන්පසු එය හොඳින් මිරිකා ගත යුතුයි. අවශ්‍යම නම් වතුර ස්වල්පයක් දමන්න. පොල් ගා එයද මිරිකා ගන්න.

සුදු හාල් (කැකුළු හාල්) ටිකක් පිරිසිදු කොට වතුර අවශ්‍ය තරමට දමා ලිප තබා බත ඉදුනු පසු කොටා ගත් කොළ ඉස්ම සහ පොල් කිරි දමා ඒවා තැම්බෙන තුරු ලිප තබා හැඳිගාන්න. පසුව ලිපෙන් බා යන්තම රස්සන පිටින් බී ඇල්වතුර ද කැඳ බිවූ ප්‍රමාණයම තරමට බොන්න.

මෙලෙස පිළියෙල කර ගත හැකි කොළ වර්ග කිපයක්

ගොටු කොළ/ දඹු	– පීනස සෙම් රෝග, මාන්දම
වැල් පෙනෙල	– ධාතු වර්ධන ශක්තිය, හදවත් රෝග, අධික දහඩිය දැමීම (දුර්වල්ල)

	- අක්ෂි (ඇස් රෝග)
මුකුණුවැන්න කොළ	- මූත්‍රා රෝග, උෂ්ණාධික රෝග
පොල් පලා	(කාන්තා රෝග විශේෂයි)
	- කුෂ්ඨ රෝග, මූත්‍රා රෝග,
ඉරමුසු	හමේ රෝග
	සෙම්රෝග, මූත්‍රා රෝග
හාතවාරිය	- සර්ප විෂට
ඉඳි බඩ/ කිතුල් බඩ	- අර්ශස් රෝග වලට දිව්‍ය
කොහිල අල	ඖෂධයකි
එළ බටු කොළ/කළු උක් කොළ	- සෙම් රෝග, කැස්සට

මෙ කිපයක් පමණි.

මේ හැරුණු විට හැකියාවක් ඇත්තන් තම ගෙවත්තේ තිබූ කිතුල් හෝ පොල් ගසක් තෙලි දිය සඳහා මැද ගන්නා ලදී. එයින් කොටසක් පැණි හකුරු සඳහාද අනෙක් කොටස බීමටද ගත්හ. කිතුල් රා - උෂ්ණය (ගිනියම) නසයි. විටමින් ඕ පදර්ථය අඩංගුය.

ලුණු කැඳ

මෙය ද පොල්කිරි කැඳ මෙන් ම පිළියෙල කරගත හැකිය. පොල්කිරි මිශ්‍ර නොකර උයා ගත යුතුය. ලුණු කැඳ රෝගී අයට බීමට ඉතා හොඳය.

කිරි කැඳ:

තෙල් සිඳීම සඳහා පැසුනු පොල් ගෙඩි කිහිපයක් කිරි හැලියක දමා තෙල් පැදෙන පදමට සිඳවා ගනු ලැබේ. එහිදී හැන්දකින් එම තෙල් ඉවත් කරගත් පසු ඉතිරිවන කිරි හාල් ස්වල්පයක් සමහ යළි තම්බා ගැනීමෙන් කිරි කැඳ සාදගනු ලැබේ.

පොල්කිරි කැඳ:

කැකුළු සහල් ටිකක් ගෙන හොඳට සැහෙන පමණ පොල් කිරි දමා ලිප උඩ තබා පදමට උකුවන තුරු සිඳවා ගත යුතුය. එයට ලුණුද මිශ්‍රකර හැඳිගානු ලැබේ. උදයට බීම සඳහා ඉතා හොඳ ආහාරයකි පොල්කිරි කැඳ.

ප්‍රතිවිරුද්ධ ආහාරපාන

විෂ මතුවන ආහාර වර්ග

අඹ තෙල් හා කොබෝ මස්
ඇඹුල් හා පලා වර්ග
උක් සකුරු හා කළුකම්බෙරිය
තක්කාලි මත්ස්‍ය මාංශ
එඬරු තෙල් හා තලගොයි මස්
මොණර මස්, වටු මස්, එඬරු තෙල් ගැනීමෙන්
කාඩි සහ ලාවු
කිරි හා ඌරු මස්
කිරිත් සමඟ සමහර දඩමස් වර්ග සහ මිරිදිය මාළු, ඇඹුල් ලුණු කැකිරි, තියඹරා

ගිතෙල් හා මෝරු
ගිතෙල් සමග මී පැණි
තෙල් වර්ග හා මාංශවලින් ගන්නා ලද තෙල් වර්ග
දී කිරි හා කුකුළු මස්
මද්‍යසාර හා කොක් මස්
මසුන්ගේ පිත හා ඒ ඒ මසුන්ගේ බිජු සහිත කෝෂ සහ මසුන්
මී පැණි හා සමානව රැගත් ජලය
ලුණු රස හා පැණි රස
ලුණු රස හා තිත්ත රස
ලෝහ බඳුනෙහි තැබූ ගිතෙල්
වෙඬරු හා කෙසෙල් ගෙඩි
සුරා හා තල කිරිබත්
විවිධ අච්චාරු වර්ග ඇල්මිනියම් භාජනවල දැමීම නුසුදුසුය.

අලු කෙසෙල් කිළි සහිත ආහාරයක් ලෙස සැලකුවද විෂ සහිත නොවේ. ආඳ මාළු, සාවාලයා, මාළු, ලූලු මාළු, මඩුරු මාළු, එබඳු කිළි සහිත මත්ස්‍ය මාංශ ලෙස සැලකේ. කෙම්බුරු දිනවල මෙම මත්ස්‍ය වර්ග ගැනීම නිසා මතුවන වමනය හා පාචනයෙන් සමහරවිට මරණය පවා සිදුවීමට ඉඩ ඇතැයි පැවසේ.

අළු පුහුල් මාළුව ගැමි ගෙදරක පරිභෝජනයට ගන්නේ ඉතාමත් අඩුවෙනි. එහෙත් හැලි පුහුල් ආහාරය සඳහා ගැනේ.

විෂම ආහාර

එළකිරට විරුද්ධ දේ :

දඩමස්, ඌරු මස්, මිරිදිය මාලු, ඇඹුල් වර්ග, කැකිරි, තියඹරා, කොළ වර්ග, කලමුරුවට, කොල්ලු, දීකිරි ද වේ. මේවා එකම අවස්ථාවේදී වැළඳීමෙන් අපත්‍ය වීමට බොහෝ සෙයින් ඉඩ තිබේ.

එළකිරට විරුද්ධ නොවන දේ :-

මුව මස්, තෙල්ලි. උඳු, යව ආදියයි.

දී කිරට විරුද්ධ දේ :-

කුකුළු මස්, ඌරු මස්, බඩ වර්ග, මේවා එක්ව වැළඳීමෙන් අජීර්ණය සහ අතිසාරය වැළඳීමට ඉඩ තිබේ.

අබ තෙලට විරුද්ධ දේ:-

කොබෙයි මස්, ඇඹුලට පිසින ලද පලාවර්ග, උක් හකුරු, තක්කාලි, කාඩි වේ.

එකිනෙකට විරුද්ධ දේ:-

කාඩි – ලාලු
ගිතෙලට – මෝරු
රා – තිවිති, රාබු අල
සුරාවට – කල කිරිබත්, වෙඩරු, කෙසෙල්.

ආහාර වර්ග විෂවීම හෙවත් ශරීර සමතුලිතාවය බිඳ වැටීමට එරෙහිව යොදන ප්‍රතිකාර.

මත් පුවක්	-	හාල් ඇට විකීමට දෙන්න, ලුණු කැටයක් කෑමට දෙන්න.
අඹ කෑ විෂට	-	පොල් කිරි, අරළු
අමු කෑ මතට	-	පුහුල් යූෂ
අහිතකර වූ සියළු බොජුනට	-	කිරි අඟුණ මුල් කෂාය කර දෙනු.
උඳු	-	කාඩි දිය
උක් පැණි	-	සිනි
ඌරු මසට	-	උණු පැන්
වැලවලට	-	සිද්ධි ඉඟුරු
කාඩි දියට	-	සඳුන් ගලගා, කෙසෙල්මල්, දිවුල් කිරි
කිරි	-	කිරි අඟුණ ස්වරසය, හෝ වියලි ඉඟුරු
කිරල මසට	-	දිවුල් කිරි
කුකුළු මසට	-	මුරුංගා පොතු කෂාය
අතිශයින් තෙල් සහිත මසට	-	කුකුරු මුවන් යූෂ
ගව මසට	-	මුරුංගා මුල් කෂාය, ඉඟුරු යූෂ (මෙහිදී ඉඟුරුවල පිටි ගතිය නැති වෙනතෙක් පෙරා දිය යුතුයි.)
තෙල්/කිරි විෂ වූ විට	-	උක්සකුරු වලින් පිළියෙළ කළ තල දිය යුතුය.

ආහාර විෂ වීම යනු:-

ආහාර ගත් ස්වල්ප වේලාවකින් ශරීරයේ සමතුලිත තාවය බිඳ වැටී විෂමතාවයට පත්වීම වේ. මෙහි මූලික ලක්ෂණ නම්, කැරකිල්ල, වමනය, උණ, උදර වේදනාව, අතිසාරය, පලුනැගීම, බිබිලි මතුවීම, දැවිල්ල, පිපාසය, මෝහය, හිස බරගතිය, හිසේ වේදනාව, ඇසේ කබ කඳුළු ගැලීම අප්‍රාණිකත්වය වේ.

පලු නැගීමෙදී නම්, අමු පොල් කොළ, පොල් කටු අඟුරෙන් දුම් දෙනු. තල තෙල් ආලේපය, උණු දියෙන් සේදීම මැනවි.

මයියොක්කා විෂවීම:-

මයියොක්කා තම්බන විට තැම්බීමෙන් පසු වතුර පෙරා පොල් තෙල් මේස හැන්දක්/දෙකක් යොදා වැසූ පියගා ඉවත් කරන්න. විෂ නොවේ.

නිල් ඉරි සහිත හෝ නිල් පැහැති මයියොක්කා අල ආහාරයට නොගන්න.

තැම්බීමේදී පියන ඇර තම්බන්න. වාෂ්පවලින් විෂ ඉවත් වීම නිරායාසයෙන් ම සිදුවේ. මයියොක්කා විෂට ඉඟුරු නොයොදන්න.

අන්නාසි පළ නැහීම වැලැක්වීමට ගම්මිරිස් කුඩු යෙදීම ප්‍රත්‍යක්ෂයයි.

මස් විෂ වීම වැලැක්විමට:-

කංසා තේ හැඳි දෙකක් පමණ සංයෝග කරන්න. අජීර්ණය ඇති නොවේ.

ඉස්සන්/කකුළුවන්:-

පිසින විට මුරුංගා කොළ මිශ්‍රවීමෙන් විෂ/අසාත්මිකතාවය ඇතිවීම වැලකේ.

ඉස්සන්/කකුළුවන්/මට්ටි වැනි කටුවෙන් වැසුනු සතුන් ශීත ජීව ගුණයෙන් යුක්තය. ආසාත්මිකතාව ඇතිවනුයේ අධික ශීත ගුණය හේතුවෙන් රක්පිත කුපිත වීමෙනි. මුරුංගාවල ඇති උෂ්ණ ජීව ගුණය නිසා එම ආහාරයන්ගේ සමතුලිත බව සුරැකේ.

එකට අට බැගින් ගුණදෙන ආහාර:-

බතට වඩා අට ගුණයක්	- පිටිවලින් පිළියෙල කළ ආහාර ද,
පිටි ආහාරයට වඩා අට ගුණයක්	- කිරි ආහාර ද,
කිරිවලට වඩා අටගුණයක්	- මාංශ ද,
මාංශවලට වඩා අටගුණයක්	- ගිතෙල් ද,
ගිතෙලට වඩා අටගුණයක්	- තල තෙල් ද,

එකෙනෙහිම ශක්තිය ලැබෙන ආහාර:-

එකෙනෙහිම මැරූ මාංශ, අළුත් බත්, කිරිබත්, (කිරිබත රසායනිකයි) මීකිරි, ගිතෙල්, උණුදිය, ක්ෂණයකින් ශක්තිය වඩවයි.

එකෙනෙහිම බල නැති ආහාර:-

කුණු මස් ද, අළුත් දිකිරි ද, එකෙනෙහිම බල නසයි.

බුලත් කෑම:-

සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී බුලත් පුවක්, හුණු, දුම්කොළ, සතර පංගුවේ සංයෝගයෙන් තුන්දෙස් නසයි. සොම්නස් ද උපදවයි. මුඛයේ දුගඳ නැසේ. ශරීර කාන්තිය උදෙසා කපුරු ද මිශ්‍ර කළ යුතු බව දක්වයි. බුලත්, පුවක්, හුණු, දුම්කොළ' කරඳමුංගු, වසාවාසි, කරාබු නැටි, ඉඟුරු පියලි ආදී නව වර්ගයෙන් සැදුමලත් බුලත්විට ප්‍රභූන්ගේ ව්‍යවහාරයට ගැනුණි.

දේව පූජාවලට ද එය එසේමය. යක්ෂයන් උදෙසා දුම්කොළ අනිවාර්ය කෙරේ. එහෙත් කඩවර සත් කට්ටුව උදෙසා බුලත් පුවක් පමණක් යොදා ගැනේ.

කෙසෙල්:-

සුවඳල් දෙවියන් උදෙසා පිදෙන අඩුක්කුවට ප්‍රවාහිකා ලේ සිදීම රෝගයට

ආහාර කල්තබා ගැනීම

මුළුතැන්ගෙයි ආහාර ගබඩාව

ජාඩි:- මෝර මාළු හැර වෙනත් මාළු වර්ග සෝද, ලුණු, ගොරක, තැම්බූ ජලයෙන් සෝද ලුණු, ගොරකා මැටි මුට්ටියක දමා ඒ මත මාළු දමා ඊට උඩින් ලුණු, ගොරක තට්ටුවක් දමා තුන් දිනකට පසු ලුණු, ගොරකා තැම්බූ ජලය වක්කර කඩ වැස්ම බැඳ මුළුතැන්ගෙයි තබන්න. අවශ්‍ය වූ විට ආහාරයට ගත හැකිය. බැදීම, ඉවීම, සහ තෙල් දැමීම කළ හැක. කාලයක් තබා ගත හැකිය.

දඩමස්:- දඩමස්, ඌරු මස්, හෝ ගවමස් සෝද කහලුණු, අතා ඒ සමඟ පත් හෝ පොල් කොළ මල්ලක දමා දුම උඩින් එල්ලා තැබීමෙන් පසු මස්වල දියගතිය ඉවත්වී රසවත්ව ආහාරයට ගත හැකිය.

පැණි:- මී පැණි පුවක් පට්ට (කොළ පත්වල) දමා ඉරටු ගසා අහුරා දුමේ තැබූවිට එයින් වැලි හකුරු මෙවන් රතු පැහැති සිනි වර්ගය ද අඩියේ තැන්පත්වේ. පොල්/කිතුල් පැණි මෙසේ තබාගත හැකිය.

වෙරළු:- ඉදුණු වෙරළු පැණි උණුකර ඊට මදක් ලුණු යොද බරණියක බහා තැබීමෙන් ඉතාම රසවත්වේ. කල් තබා ගත හැකිය.

දෙහි/බිලිං/කොච්චි මිරිස්:- දෙහි ගෙඩි හතරට පලා ලුණු දමා අව්වේ වේලා පසුව මුට්ටියකට දමා අහුරා වසා තබන්න. එසේම බිලිනුත් තම්බා ලුණු දමා අඩිය ඇල්ලන තරමට බැස්ස පසුව ගෙන කොච්චි මිරිස් දමා බෝතල් වල දමා රසවත් දෙහි අච්චාරුවක්, බිලිං අච්චාරුවක් හෝ කොච්චි බැඳුමක් සකසා ගත හැක.

පුවක්:- මැටි බඳුනක ජලය දමා එහි බහා තැබිය හැක. උවමනා වෙලාවක කෑමට ගත හැකිය.

දෙල්/කොස්:-

ලියාගත් රට දෙල් හෝ කොස් මදුළු උණු දියේ දමා තද අව්වේ වියලා තබාගත් විට අටු දෙල් හෝ අටු කොස්, දෙල් නැති කලක දී කෑමට ගැනීමට පුළුවන.

කජු:- කජු වාරයට කැඩුව කජු මල්ලක දමා දුමේ එල්ලා තැබූ විට කොට්ට කජු ලැබේ. ඒවායේ කිරි රහිතය. අවශ්‍ය වූ විට තලා මදය ගෙන ආහාරයට ගනී.

කොට්ට පොල්:- හොඳින් පැසුණු පොල් දුමේ දමා තැබූවිට ලැබෙන කොට්ට පොල් ඖෂධ යෝගවලට මෙන් ම තල ගුලි සෑදීමට ද යොදගනී.

ජලය:- ඉඟිනි ඇට යෙදූවිට අපද්‍රව්‍ය පතුළට කිඳ බැස පිරිසිදු ජලය ලැබේ.

අතීසාර රෝගවල දී රෝගියාට දෙන ජලය නැවුම් කැබලිනි (වලංකටු) දැමූවිට අතීසාරය සංසිඳේ.

කිරි:- එළකිරි 1/4 එකට සිඳුවාගත් කළ අෂ්ටවිධ ජ්වරයට ම හිතකරය.

කිරි කෂාය:- කිරි අට එකට සිඳුවා උළෙද් උක් සකුරු සමඟ පානය කිරීමෙන් කල්ගත වූ උණ සහ විසම ජ්වර රත්පිත සංසිඳේ.

බීම වර්ග

යවාගු කැඳ:-

සහල් භාග 1 ජලය භාග 6 යොදා උකුවනතුරු සිඳවා ගත් කළ ඒ යවාගු නම් වේ. සහල්, මුං, තල, උඳු, මිශ්‍ර කර පිසින ලද යවාගු ශීතල ජීව ගුණයෙන් යුක්තය. යවාගු පානයෙන් බල වඩයි, අතීසාර සංසිඳේ, වාතය නසයි.

කැඳ වතුර:-

සහල් ටිකක් දමා වතුර දමා පිස ගැනීමේදී පෙරාගන්නා ලද වතුර කැඳවතුර වේ. මෙයට ලුණු ටිකක් දමා දීමෙන් පාචනය වැනි දේට ගුණ ලැබේ.

අෂ්ට ගුණ මණ්ඩ:-

මුං ඇට සහල් යොදා බැදගත් පෙරුම්කායම් සහ තලතෙල් යොදා කොත්තමල්ලි ඉඟුරු ගම්මිරිස් තිප්පිලි, සහිඳ ලුණු යොදා ගත් කැඳ කුසගිනි වඩයි. ලේ වඩයි. ප්‍රාණවත් කරයි. උණ සහ තුන්දෙස් නසයි.

වාට්‍ය මණ්ඩය:-

පොකු සහ නිවුඩු හාල් යව සහලින් සෑදූ මණ්ඩ මේ නම වේ. මෙය පානයෙන් සෙම්පිත් නැසේ. රත්පිත් සංසිඳේ. ගෙල රෝග නසයි.

ලාජ මරන්ඩ:-

බැදි සහල් හෝ විලඳ පොරිවලින් සෑදූ කැඳ මේ නම වේ. එය පානයෙන් සෙම්පිත් දුරුවේ. මළ බැඳේ.

ඉරමුසු පැණිය:-

ඉරමුසු (හීන් ඉරමුසු සුවඳ වැඩිය)

සීනි, ජලය

හොඳින් සෝදගත් ඉරමුසු කපා ජලය මිශ්‍ර කොට 1/8 ට සිඳුවා තම්බා ගන්න. දන් සීනි ලිප තබා ජලය එක්කර උතුවනතුරු උණුකර එයට ඉරමුසු කෂාය එක්කර ජලය මිශ්‍රකර උණුකර නිවා බෝතල්වල අසුරා අවශ්‍ය විටක වතුර මිශ්‍රකර පානය කරන්න. ඉතා රසවත් පානයකි.

නෙල්ලි පානය:-

නෙල්ලි, සීනි

නෙල්ලි සෝද සිහින්වට කපා ජලය 1/8 සිඳුවා තම්බන්න. ඉන්පසු ජලය ලිප තබා සීනි මිශ්‍ර කරගත් පැණියට නෙල්ලි කෂාය මිශ්‍රකර ජලය ද මිශ්‍රකර උණු කරගන්න.

ඉන්පසු බෝතල්වල අසුරා අවශ්‍ය විටෙක ජලය මිශ්‍රකර පානය කරන්න.

ඉතා රසවත් ය. මිහිරිය. රත්පිත, මෝහය, දූවිල්ල, ප්‍රතිශ්‍යාව සංසිඳේ. ශරීරය කාන්තිය ලැබේ.

ඉතා රසවත්ය. ගුණවත් පානයකි. ළදරුවන්ට ඉතාම හිතකරය.

ආහාර සම්බන්ධ ප්‍රස්ථා පිරුළු

අධික සාගින්නෙන් සිංහයා පවා හීලෑ වෙයි.
අප්පුහාමිට කුරක්කන් ඇති බව ළමා හාමිගේ දත්
කුට්ටමෙන් පෙනේ.

ආඳ මාළු පොල් ඉරට්ටෙන් කෑවා වගේ.
ආප්ප පණුමට ඉඩම දුන්නා වගේ.
ඇටි කෙහෙල් කෑ උගුඩුවා වගේ
ඒ ගෙහේ කොස් කන්න මේ ගෙහේ පොල් ඕනා.
උඳු වපුරා මුං බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා.
කටින් බතල කොළ සිටුවනවා වගෙයි.
කලටි පොල් ගෙඩියක් වගේ.
කැඳත් ඕනෑ රැවුලත් ඕනෑ.
කිරියෙන් කාලා පැණියෙන් අත සේදුවා වගේ.
කොස් ඇති තැනටමයි දෙළුත්
දෙයියන්ගේ හාල් කැවිලා.
දෙපැත්තේ දුන්කොළ ගානවා වගේ
නරියාට කුකුලන් බලන්න දුන්නා වගේ
නැයින් බල බලා කැවුම් බෙදුවා වගේ
පැණී වරකා ගහටත් ගෙන ගහනවලු.
පිළුනු මාළු කැල්ලක් වගෙයි
නැන්දම්මත් ඇවිල්ලා කැවුම් පුංචි කලා වගේ
පූස් කාපු කැමක් වගේ
බල්ලන්ට ලෙලි පොල් දුන්නා වගේ
මුරුංගා ගස කැපූ කනාව වගේ.
ගොනාට ඌරු මාළු වගේ.
ලුණු ලේවායෙන් ඉඳගෙන කිවුලෙන් කෑවා වගේ.
වක්කඩේ හකුරු හැංගුවා වගේ.
වත්ත බද්දට දී ඇස්සට දත නියවන්නා වගේ

කවර නිර්මාණය : දුෂාන්ත කුමාර

ISBN - 955-95957-9-2

මිල රු. 80/-

ආහාර වර්ග වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100 ක)

	තෙතමනය ග්‍රෑම්	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	මේදය ග්‍රෑම්	කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් ඒ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	කැරටින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	තයමින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	රයිබෝෆ්ලේවින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	නියසින් මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම්
ගෙඩි හා ඇට වර්ග														
කජු (බැදනලද)	13.4	543	18.3	49.3	16.4	32	411	3.9	-	-	360	340	1.4	-
පොල්	51.7	313	3.2	28.2	16	23	112	2.5	-	-	50	30	0.6	3
තල	5.3	563	18.3	43.3	25	1450	570	10.5	-	60	1010	340	4.4	-
රට කජු (බැදන ලද)	1.7	570	26.2	39.8	26.7	77	370	3.1	-	-	390	130	22.1	-
අබ	8.5	541	20	39.7	23.8	490	700	17.9	-	162	650	260	4	-
සූර්යකාන්ත	5.5	620	19.8	52.1	17.9	280	670	5	-	-	860	200	4.5	1
මල් වර්ග														
බිම්මල්	91	13	2.5	0.3	-	20	-	1	-	-	120	500	5.8	3
කෙසෙල් මුව	89.9	34	1.7	0.7	5.1	32	42	1.6	-	27	50	20	0.4	16
කතුරු මුරුංගා මල්	92.9	26	1	0.5	4.4	9	5	-	-	-	-	-	-	-
මල් ගෝවා	90.8	30	2.6	0.4	4	33	57	1.5	-	30	40	100	01	56
කුළුබඩු														
වියළි මිරිස්	8	291	15	11	33	150	-	09	300	600	500	12	10	-
කුරුඳු පොතු	12	229	12	7.8	28	440	-	17	-	-	100	400	2.4	-
කොත්තමල්ලි	11.2	288	14.1	16.1	21.6	630	393	17.9	-	942	220	350	1.1	-
දුරු	11.9	356	18.7	15	36.6	1080	511	31	-	522	550	360	2.6	3
උළුහාල්	13.7	333	26.2	5.8	44.1	160	370	14.1	-	96	340	290	1.1	-
සුදු ළූණු	62	145	6.3	0.1	29.8	30	310	1.3	-	-	60	230	0.4	13
අමු ඉඟුරු	80.9	67	2.3	0.9	12.3	20	60	2.6	-	40	60	30	0.6	6
ගම්මිරිස්	13.2	304	11.5	6.8	49.2	460	198	16.8	-	1080	90	140	1.4	-
වියළි සියඹලා	20.9	283	3.1	0.1	67.4	170	110	10.9	-	60	-	70	0.7	3
වියළි කහ	13.1	349	6.3	5.1	69.4	150	282	14.8	-	30	30	-	23	-
තෙල් වර්ග														
පොල්තෙල්	-	883	-	99.9	-	2	3	-	-	-	-	-	-	-
මෝර තෙල්	-	930	-	99.9	-	-	-	-	22750	-	-	-	-	-
සෝයා තෙල්	0.1	883	-	99.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
තලතෙල්	0.1	881	0.2	99.7	0.1	10	5	0.1	-	-	10	70	0.1	-
විවිධ														
මී පැණි	20.6	319	0.3	-	79.5	5	16	0.9	-	-	-	40	0.2	4
කෝපි කුඩු	4.1	301	12.5	15.4	28.5	133	161	4.1	-	-	-	-	-	-
දුඹුරු සීනි	1	389	0.2	-	97	30	-	2	-	-	20	10	0.3	-
සුදු සීනි	-	400	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
උක් හකුරු	3.9	383	0.4	0.1	95	80	40	11.4	-	168	20	40	0.5	-
පොල් හකුරු	10.3	340	1	0.2	83.5	1638	62	-	-	-	-	-	-	-

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන සටහන් වලින් උපුටා ගන්නා ලදී.

ආහාර වර්ග වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100 ක)

	ජලාංශය ග්‍රෑම්	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	මේදය ග්‍රෑම්	කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් ඒ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	කැරටින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	තයමින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	රයිබෝෆ්ලේවින් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	නියසින් මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම්
පලා වර්ග														
ගොටුකොළ	84.5	37	2.1	0.5	6.0	224	32	68.8	-	-	-	-	-	-
මුකුණුවැන්න	77.4	73	5.0	0.7	11.6	510	60	16.7	-	1926	-	140	1.2	17
කංකුං	90.3	28	2.9	0.4	3.1	110	46	3.9	-	1980	50	130	0.6	137
පිරිපැන්ද	88	38	2.0	0.7	5.8	323	38	-	-	-	-	-	-	-
හල්කොළක්කා කොළ	91	28	2	0.3	4	80	-	2.5	-	300	80	200	0.5	50
බංචි	84.9	48	4.8	0.6	5.8	200	62	15.6	-	1620	50	200	1.0	27
අබ කොළ	89.8	34	4	0.6	3.2	155	26	16.3	-	2622	30	-	-	33
තම්පලා	90	26	3.0	0.7	2.0	200	40	-	-	-	-	-	-	-
නිවිති	92.1	26	2	0.7	2.9	73	21	10.9	-	5580	30	260	0.5	28
කැරට් කොළ	76.6	77	5.1	0.5	13.1	340	110	8.8	-	5700	40	370	2.1	79
කරපිංචා	63.8	108	6.1	1.0	18.7	830	57	7	-	7560	80	210	2.3	4
කරල් මුරුංගා කොළ	75.9	92	6.7	1.7	12.5	440	70	7.0	-	6780	60	50	0.8	220
කතුරුමුරුංගා කොළ	73.1	93	8.4	1.4	11.8	1130	80	3.9	-	5400	210	90	1.2	169
වෙල් අලකොළ	78.8	77	6.8	2.0	8.1	460	125	38.7	-	12000	60	450	1.9	63
කිරිඅල කොළ	82.7	56	3.9	1.5	6.8	227	82	10.0	-	10278	220	260	1.1	12
මාංශ බෝග														
මුං	10.4	334	24	1.3	56.7	124	326	7.3	-	94	470	270	2.1	-
කහ පරිප්පු	13.4	335	22.3	1.7	57.6	73	304	5.8	-	132	450	190	2.9	-
රතු පරිප්පු	13.4	343	25.1	0.7	59.0	69	293	4.8	-	270	450	200	2.6	-
කඩල	11.8	321	22	0.5	57.2	287	311	8.4	-	71	420	200	1.5	1
කව්පි	13.4	323	24.1	1	54.5	77	414	5.9	-	12	510	200	1.3	-
උඳු	10.9	347	24	1.4	59.6	154	385	9.1	-	38	420	200	2	-
අලවර්ග														
කැරට්	86	48	0.9	0.2	10.6	80	530	2.2	-	1890	40	20	0.6	3
දෙහි අල	73.1	97	3	0.1	21.1	40	140	1.7	-	24	90	30	0.4	-
අර්තාපල්	74.7	97	1.6	0.1	22.6	10	40	0.7	-	24	100	10	1.2	17
බතල	68.5	120	1.2	0.3	28.2	46	50	0.8	-	06	80	40	0.7	24
මස්														
කුකුල් මස්	72.2	109	25.9	0.6	-	25	245	-	-	-	-	140	-	-
හරක් මස්	78.7	86	19.4	0.9	-	3	189	-	-	-	-	-	-	-
ඌරු මස්	50	371	14	35	-	10	-	2	-	-	800	200	04	-
එළු මස්	74.2	118	21.4	3.6	-	12	193	-	-	-	-	-	-	-
කිරි නිෂ්පාදන														
බටර්	19	729	-	81	-	-	-	-	960	-	-	-	-	-
චීස්	40.3	348	24.1	25.1	6.3	790	520	2.1	82	-	-	-	-	-
මුදවපු කිරි	89.1	60	3.1	4	3	149	93	0.2	30.6	-	50	160	0.1	1
යෝගට්	77	90	3.6	0.8	17.6	140	130	0.1	10	-	30	150	0.1	-
බිත්තර														
කුකුල් බිත්තර	73.7	173	13.3	13.3	-	60	220	2.1	360	600	100	400	0.1	-
සුදු මදය	87.4	52	10.7	0.2	1.1	10	13	0.4	-	-	10	32	0.1	-
බිත්තර කහ මදය	52.1	336	16.3	29	0.9	154	479	6.3	950	515	240	470	-	-

ආහාර වර්ග වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100 ක)

	තෙතමනය ග්‍රෑම්	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	මේදය ග්‍රෑම්	කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් ඒ මයික්‍රො ග්‍රෑම්	කැරටින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	තයමින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	රයිබෝෆ්ලේවින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	නියසින් මිලි ග්‍රෑම්	විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම්
පලතුරු														
ඉදුණු ගස්ලබු	90.8	32	0.6	0.1	7.2	17	13	0.5	-	666	40	250	0.2	5
අලිපේර	33.6	215	1.7	22.8	0.8	10.	80	0.7	-	-	-	-	-	-
රට ඉඳි වියළි	15.3	317	2.5	0.4	75.8	120	50	7.3	-	26	10	20	0.9	03
අඹ	81.0	74	0.6	0.4	16.9	14	16	1.3	-	2743	80	90	0.9	16
කෙසෙල්	81.8	58	0.5	0.1	13.7	50	20	1.2	-	09	30	10	0.2	600
අන්නාසි	87.8	46	0.4	0.1	10.8	20	09	1.2	-	18	200	120	0.1	39
දිවුල්	64.2	134	7.1	3.7	18.1	130	110	0.6	-	61	40	170	0.8	03
ධාන්‍ය														
තිරිඟු ඇට	12.0	363	10.0	4.5	71	12	-	2.5	-	-	350	130	2.0	-
තම්බපු හාල්	12.6	349	8.5	0.6	77.4	10	280	2.8	-	09	270	120	4.0	-
කැකුළු හාල්	13.7	345	6.8	0.5	78.2	10	160	3.1	-	-	60	60	1.9	-
තිරිඟු පිටි	12.2	341	12.1	1.7	69.4	48	355	11.5	-	29	490	290	4.3	-
කුරක්කන්	13.1	328	7.3	1.3	72	344	283	6.4	-	42	420	190	1.1	-
කිරි හා කිරි ආහාර														
මව්කිරි	88.0	65	1.1	3.4	7.4	28	11	0.1	41.1	-	20	20	-	03
එළකිරි	87.5	67	3.2	4.1	4.4	120	90	0.2	57.2	6	50	190	0.1	02
මී කිරි	81.0	117	4.3	8.8	5.0	210	130	0.2	48.0	-	40	100	0.1	01
පිටිකිරි	3.5	496	25.8	26.7	38	950	730	0.6	520	-	310	1360	0.8	04
මාළු වර්ග														
බලයා	72	105	21	02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
කකුළුවා	76.8	100	17.9	2.0	1.3	107	192	1.8	35	-	50	80	3.0	01
ඇටවල්ලා	68	121	20	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ආඳා	69.6	184	16.8	12.4	-	118	196	1.4	880	130	190	190	2.8	2
ගල් සාලයා	78.1	101	21	1.9	-	90	360	2.5	-	-	-	-	2.6	-
හාල්මැස්සා	69.3	164	19.3	9.6	0.2	143	174	1.5	-	-	-	-	-	-
හුරුල්ලා	71.7	125	19.2	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
කෙලවල්ලා	71.9	113	23.8	1.6	0.9	429	349	6.8	-	-	-	-	-	-
කුම්බලා	77.3	93	18.9	1.7	0.5	429	305	4.5	-	-	-	-	-	-
තෝරා	72.7	126	22.5	4.0	-	71	572	5.4	-	-	-	-	1.2	-
මොරල්ලා	75.8	152	21	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
කාරල්ලා	77.1	89	19.2	0.6	1.6	71	162	2.2	-	-	-	-	-	-
ජපන් කොරලි හා තිලාපියා	77.4	106	18.8	2.8	-	54	172	0.4	25	5	30	120	3.1	-
කරවල														
අංජිලාවා	43.3	210	38.6	6.2	-	148	172	4.4	-	-	-	-	-	-
හාල්මැස්සා	23.5	408	48.1	23.9	0.5	356	433	3.7	-	-	-	-	-	-
සිරිගොඩයා	17.9	274	61.5	0.3	1.8	6235	207	9.3	-	-	-	-	-	-
කාවාලයා	6.7	383	76.1	8.7	-	739	700	4.2	-	-	-	-	-	-
කුනිස්සා	6.0	349	68.1	8.5	-	4384	1160	-	-	-	-	-	-	-
අකුළුවා	78.5	91	19.3	1.0	-	37	181	1.5	-	-	80	90	1.5	-
එළවළු වර්ග														
වට්ටක්කා	92.6	25	1.4	0.1	4.6	10	30	0.7	-	50	60	40	0.5	02
කරවිල	92.4	25	1.6	0.2	4.2	20	70	1.8	-	126	70	90	0.5	88
දෙල්	70	113	1.5	0.4	26.0	25.	-	1	-	-	100	60	1.2	20
වම්බටු	92.7	24	1.4	0.3	4.0	18	47	0.9	-	74	40	110	0.9	12
අමු තක්කාලි	93.1	23	1.9	0.1	3.6	20	36	1.8	-	192	70	10	0.4	31
ඉදුණු තක්කාලි	94	20	0.9	0.2	3.6	48	20	0.4	-	351	120	60	0.4	27
ලා බෝංචි	86.1	48	3.8	0.7	6.7	210	68	1.7	-	187	100	60	0.7	09
මුරුංගා	86.9	26	2.5	0.1	3.7	30	110	5.3	-	110	50	70	0.2	120
ඇඹරැල්ලා	86.9	46	0.2	0.1	12.4	56	67	0.3	-	205	50	20	1.4	36

මෙහි සඳහන් කර ඇත්තේ උදේ දවල් හා රාත්‍රී ආහාර වේල් සඳහා යොදාගත හැකි ආහාර වර්ග රැසකි. පවුලේ රුචිකත්වය, අවශ්‍යතාවය හා ආදායම් තත්වය මත ආහාර වේල් සැලසුම් කර ගැනීමට මෙම වට්ටෝරු ඔබට උපයෝගි කර ගත හැකිය.

ආහාර වර්ග	ප්‍රමාණය		කැලරි ගණන	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්
උදය ආහාරය				
කිරි තේ	කෝප්ප	1	60	-
හාල් පිටි පිට්ටු	ග්‍රෑම්	100	340	6.0
පොල් කිරි	ග්‍රෑම්	30	90	-
හකුරු	-		170	-
සීනි සමඟ තේ	කෝප්ප	1	56	-
පාන් පෙති 05 යි	පෙති	05	294	9.4
බිත්තර (බැදපු)	ග්‍රෑම්	1-35	63.3	4.7
කුරක්කන් රොටි	ග්‍රෑම්	100	328	7.3
පොල් සම්බෝල	ග්‍රෑම්	30	93	0.9
ඉදුණු කෙසෙල්ගෙඩි	ගෙඩි	1ශ	-	0.1
දිවා ආහාර				
බත්	ග්‍රෑම්	200	690	13.6
කව්පි ව්‍යංජනය	ග්‍රෑම්	50	161.5	12.0
ගෝවා	ග්‍රෑම්	100	27	1.8
අර්තාපල්	ග්‍රෑම්	30	29.1	0.5
හාල් මැස්සෝ	ග්‍රෑම්	20	82	9.6
පොල්	ග්‍රෑම්	50	156	1.6
තෙල්	ග්‍රෑම්	03	30	-
රතු පරිප්පු	ග්‍රෑම්	20	70	5.0
බෝංචි	ග්‍රෑම්	30	-	8.0
ලීක්ස්	ග්‍රෑම්	30	10.5	0.7
හරක් මස්	ග්‍රෑම්	20	40.4	3.8
ගෝවා, බීට්, කැරට්, සලාද	ග්‍රෑම්	30	15	0.5
කව්පි	ග්‍රෑම්	20	-	0.4
වට්ටක්කා ව්‍යංජනය	ග්‍රෑම්	15	20	5.0
අලිපේර	ග්‍රෑම්	100	215	1.7
සීනි	ග්‍රෑම්	50	200	-
ප.ව. 3.00 ට				
තේ සහ කිරි	කෝප්ප	1	60	-
බිස්කට්	ගෙඩි	1ශ	43.5	0.7
කහට තේ සහ සීනි	කෝප්ප	1	56	-
බඩඉරිඟු	ග්‍රෑම්	300	726	20
රාත්‍රී ආහාර				
බත්	ග්‍රෑම්	150	518	10.2
රාත්‍රී ආහාරයට එළවළු ප්‍රමාණය බොහෝ දුරට දිවා ආහාරය මෙනි.				
දෙල් ව්‍යංජනය	ග්‍රෑම්	150	170	2.3
බැදපු හාල් මැස්සන්	ග්‍රෑම්	20	82	9.6
ගොටුකොළ මැල්ලුම්	ග්‍රෑම්	20	-	-
බැදපු වම්බටු	ග්‍රෑම්	80	12	0.7
මිශ්‍ර එළවළු	ග්‍රෑම්	30	45	0.5
තක්කාලි	ග්‍රෑම්	20	10.0	0.2
පොලොස් මැල්ලුම්	ග්‍රෑම්	50	78	7.4

ලාංකිකයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා

කාණ්ඩය	වයස අවුරුදු	ශරීර බර කි.ග්‍රෑ.	ශක්තිය කිලෝ කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	විටමින් ඒ මිලිග්‍රෑම්	විටමින් ඩී මිලිග්‍රෑම්	තයමින් මිලිග්‍රෑම්	රයිබෝෆ්ලේවින් මි.ග්‍රෑ.	නයසින් මිලිග්‍රෑම්	ෆොලික් අම්ලය මිලිග්‍රෑම්	විටමින් බී 12 මිලිග්‍රෑම්	විටමින් සී මිලිග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම්	යකඩ මිලිග්‍රෑම්
පිරිමි	18 ත් ඉහළ													
	මධ්‍යස්ථ	65	3000	37	750	2.5	1.2	1.8	19.8	200	2.0	30	400-500	8-15
	ක්‍රියාකාරී	55	2530	37	750	2.5	1.2	1.6	16.5	200	2.0	30	400-500	8-15
ගැහැණු	මධ්‍යස්ථ	55	2200	29	750	2.5	0.9	1.3	14.5	200	2.0	30	400-500	16-22
	ක්‍රියාකාරී	47	1900	29	750	2.5	0.9	1.1	12.6	200	2.0	30	400-500	16-32
	ගර්භණී	47	2100	38	750	10	1.0	1.5	13.8	400	3.0	30	1000	16-32
	කිරි දෙන මුල් හය මස	47	2650	46	1200	10	1.3	1.7	17.4	300	2.5	30	1000	9-17
ළමා	1 අවු.	7.3	820	14	300	10	0.3	0.5	5.4	60	0.3	20	500-600	6-13
	1-3 අවු.	13.4	1360	16	250	10	0.5	0.8	9.0	100	0.9	20	400-500	4-8
	4-6 අවු.	20.2	1830	20	300	10	0.7	1.1	12.1	100	1.5	20	400-500	5-9
	7-9 අවු	28.1	2190	25	400	2.5	0.9	1.3	14.5	100	1.5	20	400-500	8-16
තරුණ පිරිමි	10-12 අවු	36.9	2600	30	575	2.5	1.0	1.6	17.2	100	2.0	20	600-700	12-24
	13-15 අවු.	51.3	2900	37	725	2.5	1.2	1.7	19.1	200	2.0	20	600-700	12-24
	16-18අවු.	62.9	3070	38	750	2.5	1.2	1.8	20.3	200	2.0	30	500-600	12-24
තරුණ ගැහැණු	10-12	38	2350	29	575	2.5	0.9	1.4	15.5	100	2.0	20	600-700	13-27
	13-15	49.9	2490	31	725	2.5	1.0	1.5	16.4	200	2.0	30	600-700	13-27
	16-18	54.4	2310	30	750	2.5	0.9	1.4	15.2	200	2.0	30	500-600	13-27

(ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය විසින් කරන ලද නිර්දේශ අනුව සකස් කරන ලදී)